Здоровье и Отдых

Vol.1 | No. 1 DISTRIBUTED IN WASHINGTON, OREGON, AND CALIFORNIA STATES CIRCULATION 25,000 DECEMBER 2010

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

С Рождеством и Новым Годом!



Дорогие друзья!

Перед вами новая газета, в которой есть все, что нужно всем и каждому, причем, без исключения. Ведь здоровье и отдых - это неотъемлемые составляющие нашей жизни, независимо от возраста, профессии или вероисповедания. Мы все хотим быть здоровыми и, по мере наших возможностей, хорошо отдыхать. Газета «Здоровье и Отдых» на своих страницах рассказывает именно об этом. Нам было бы очень интересно узнать ваше мнение, отзывы и пожелания относительно этого издания.

А еще мы поздравляем всех с наступающими праздниками! Желаем крепкого здоровья и времени для качественного отдыха!

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ

ВОДА – СОК ЖИЗНИ!

Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобою наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь. С тобой во всем существе разливается блаженство, которое не объяснить только нашими пятью чувствами. Твоим милосердием снова отворяются иссякшие родники сердца.

Антуан Сент-Экзюпери

Очищая воду с помощью фильтра для воды ежедневно для приготовления пищи, бытовых, сельскохозяйственных и технических целей, мы не задумываемся о ее роли в нашей жизни. А между тем, еще с незапамятных времен, эта величайшая из стихий природы вызывала у людей благоговение.

Тексты на глиняных табличках, найденные археологами в

Перенос на стр.2





ВОДА - СОК ЖИЗНИ!

окончание, начало на стр.1



долине Тигра и Евфрата, где процветала цивилизация шумеров, рассказывают, что «еще не было вверху неба, а внизу земли, но уже была вода». Об этом же говорится и в Библии: «Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною; и Дух Божий носился над водою» (Бытие 1: 2). Вода — это колыбель и источник жизни на Земле.

Наше тело на 80% состоит из воды, а в трехдневном человеческом зародыше ее количество достигает 97%. Причем эта вода не пресная, а минеральная — в ней растворены различные компоненты, необходимые для нормального функционирования организма. Вода — это минеральная основа всех клеток и тканей, не говоря уже о жидких средах — крови, лимфе, желудочном соке, слюне, желчи. В крови она выполняет роль транспортного средства: доставляет клеткам кислород, питательные вещества и уносит ненужные продукты обмена, т.е. «вымывает» из клеток шлаки. Вода имеет отношение к долголетию человека. Древнегреческие мифы повествуют, что даже боги, чтобы сохранить юность и бессмертие, пользовались паровыми ваннами.

Ученые утверждают, что человеческая жизнь, функции нашего организма — это в некотором смысле «борьба за воду». В процессе старения организм как бы усыхает. И первейшая задача человека — активизировать приспособительные системы, применяя различные средства повышения жизненного тонуса, например закаливание и водолечение. Считается, что значительное количество заболеваний связано с недостатком воды в организме. Не хватает воды - и все функциональные системы работают не в оптимальном режиме: не вырабатывается достаточного количества важнейших соков, без которых невозможно пищеварение, а это, в свою очередь, является причиной возникновения многих заболеваний органов пищеварения, обмена веществ; несвоевременно удаляются продукты обмена веществ и тот «биологический мусор», который непрерывно образуется при обновлении органов и тканей. Малая нагрузка на почки обусловливает болезни моче выделительной системы (нефриты, нефрозы). Недостаток воды в организме влечет за собой концентрацию солей в тканях, их отложение в почках, желчном пузыре (что усугубляется несбалансированной диетой), в суставах. Жизнь человека немыслима без воды, воздуха, пищи. Эта истина известна всем.

КАКУЮ ВОДУ МЫ ПЬЕМ?

Загрязнение водопроводной воды – одна из наиболее опасных для здоровья человека и вместе с тем наименее обсуждаемых в общественности проблем. Та вода, которая течет по городской канализации и трубам, кардинально отличается от воды природного происхождения в худшую сторону. Это далеко не новость и даже дети знают об этом. Но почему-то многие люди, зная об опасности такого рода, продолжают бездействовать, пуская всё на самотек.

Присутствующие в водопроводной воде тяжёлые металлы, бактерии, вирусы и их дети - токсины несут в себе большую опасность и однажды могут вылиться в горе в какой-нибудь семье в виде тяжелых хронических болезней. Старый добрый хлор, традиционно применяемый для очистки водопроводной воды, хоть и обезвреживает воду, но взамен этого образует вредоносные химические соединения, оказывающие негативное влияние на организм человека. А оставшийся в такой воде после сражения с микробами чистый хлор будет продолжать уничтожать все живые организмы, попадающиеся ему на пути. В 40 из 50 мегаполисов США вода обогащается фтором. Фтор лучше хлора, хотя многие европейские страны отказались от фторирования воды. Фтор предотвращает в немалой степени кариес. Так, например, в США за полвека число стоматологов уменьшилось более чем на 10 тысяч. Кстати, больные зубы - не только некрасивый рот, но и причина заболеваний почек, суставов, желудочно-кишечного тракта и других.



ЗАЧЕМ МЫ КИПЯТИМ ВОДУ?

Кипячение, как одни из способов очистки водопроводной воды, тоже малоэффективно. С одной стороны при кипячении погибают микробы и вирусы. Но есть и обратная сторона медали. Во-первых, нетронутыми остаются соли тяжёлых металлов, негативно влияющие на здоровье человека. А во-вторых, вместе с микробами кипячение разрушает и полезные, необходимые для человека вещества – соли магния и кальция, которые преобразуются в накипь, которая в свою очередь тоже приносит своеобразный вред, частенько выводя из строя спирали чайников.

И вот сейчас на помощь к хлору, фтору и кипячению пришли фильтры, показывающие хорошие результаты в очистке водопроводной воды. Наиболее эффективным решением является приобретение накопительного фильтра AquaLine 331.

Предлагаемый фильтр на 100% очищает воду от вредных примесей, сохраняя её полезные свойства. Другими словами, необходимо лишь вовремя заменять сменные фильтрующие элементы, то есть картриджи, чтобы со временем не уменьшалась эффективность работы фильтра и в определённый момент бактерии, накопленные в фильтрующем картридже не попали в отфильтрованную воду, тем самым вызывая обратный эффект от работы фильтра.

Фильтр Aqua Line: очистка и минерализация воды



Ни для кого не секрет, что залогом здоровья и продолжительности жизни современного человека является экологически чистая окружающая среда с главными составляющими водой и воздухом. Но, к сожалению, ни вода, ни воздух не соответствуют нормам по содержанию предельно допустимых концентраций вредных веществ. Особенно данная проблема остро стоит в крупных городах и промышленных центрах. И если чистоту воздуха мы контролировать не можем, по-крайней мере, на индивидуальном уровне, то с водой дело гораздо проще. Мы вполне можем контролировать качество воды, которую мы пьем.

Именно для этого и существуют всевозможные системы очистки и минерализации питьевой воды. Они предназначены для очистки питьевой воды от металлов, механических взвесей размером более 0,2 мкм, остаточного хлора и продуктов хлорирования. Одной из таких систем является фильтр многоступенчатой очистки воды - Aqua Line 331. В этом фильтре есть несколько степеней очистки, а также дополнительная функция минерализации и структурирования воды. Другими словами, фильтр Aqua Line 331 не только очищает воду, но и делает ее полезной!

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИЛЬТРА AQUA LINE 331

Керамический фильтр первичной очистки

Фильтр изготовлен из диатомиой керамики высокого давления и его полезные свойства многократно усилены новейшими технологиями. Диаметр фильтрующих отверстий составляет 0,2 микрона. Основное назначение фильтра - устранение различных видов осадков и взвесей из водопроводной воды, а так же элементов ржавчины, песка и других органических мелкодисперсных загрязнений.

Многослойный фильтрующий картридж

Этот картридж рассчитан на 6-8 месяцев (в зависимости от качества воды и условий эксплуатации этот срок может уменьшиться.) С помощью этого фильтра надежно устраняются химикаты, тяжелые металлы, различные вещества, придающие водопроводной воде нестандартный цвет, неприятные запахи и, одновременно, в воде сохраняются все полезные минералы и питательные свойства.

ОСНОВНЫЕ ФИЛЬТРУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

Активированный серебром уголь: адсорбирует и устраняет бактерии, хлор, посторонние запахи, неприятный привкус, вредные органические соединения.

Кварцевый песок: устраняет мутность воды, различные взвеси, обладает бактерицидными свойствами, нормализует кислотность (pH) и придает воде приятный вкус.

Биокерамические шарики: образуют меньшие кластеры молекул воды и дальнее импульсное излучение, что позволяет человеческому организму лучше усваивать воду.

МАГНИТНЫЙ КРАН

В сливном кране установлены специальные магниты, изготовленные в соответствии с последними научными достижениями таким образом, что образуют магнитную воронку, протекая через которую вода приобретает упорядоченную молекулярную структуру - это обеспечивает ее биологическую активность, обеспечивает кондиционирование воды, насыщает кислородом, адаптирует воду к человеческому организму.

Также фильтр Aqua Line 331 оснащен минеральными и насыщенными серебром камнями SUN MAC* (торговая марка) для Aqua Line 331.

Срок эксплуатации: минеральные камни - 2 года, серебряные камни - 1 год. Эффективно уничтожают различные бактерии и не дают им развиваться, так как ионы серебра разрушают протеиновое ядро бактерий. Вода, насыщенная ионами серебра гораздо дольше обычной остается чистой и свободной от бактерий. Обогащают воду минеральными веществами и кислородом. Состоят из таких природных минералов, как поташ, натрий, кальций, марганец и других микроэлементов, необходимых человеку для нормальной жизнедеятельности.

ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикуемых материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Редакция газеты не оплачивает, не рецензирует и не возвращает незатребованные ею рукописи, статьи, письма, фотографии и рисунки, а также оставляет за собой право редактировать и сокращать публикуемые материалы. Перепечатка авторских материалов допускается только с разрешения редакции. Редакция оставляет за собой право в отказе на размещение публикаций или рекламной информации.

Письма, статьи, рассказы, фотографии, отзывы, вопросы и пожелания присылайте на адрес редакции по почте или e-mail, не забыв, при этом, указать обратный адрес и номер телефона.

Адрес редакции:

P.O. Box 55383,
Portland, OR 97238

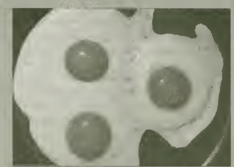
Tel.: 888.395.0504

E-mail: health.recreation@gmail.com

Газета русскоязычной общины США

Тираж - 25 000 экземпляров

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ЗАВТРАК



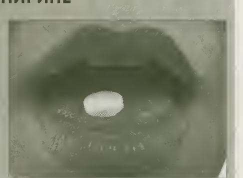
Лондонские специалисты назвали лучший завтрак. Регулярное употребление каких продуктов по утрам обеспечивает зарядом энергии на весь день, а также помогает сохранить здоровье?

Согласно выводам ученых, яичница - лучший завтрак. Употребление яиц в начале дня помогает на протяжении долгого времени сохранять активность как физическую, так и интеллектуальную.

Яйца можно с легкостью назвать суперездой, передает Daily Mail. Они богаты протеинами, витаминами D и B12, аминокислотами и даже антиоксидантами. К тому же употребление яичницы по утрам не приводит к набору веса.

Напомним, что не так давно ученые из Северной Каролины назвали лучшим завтраком для беременных женщин яичницу с беконом. Эти продукты способствуют развитию памяти у ребенка.

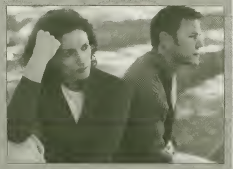
НОВОЕ ДАННЫЕ ОБ АСПИРИНЕ



Известно, что кроме своего болеутоляющего и антивоспалительного действия, аспирин способен тормозить действие тромбоксана, который способствует склеиванию небольших кровяных телец-плателет в большие бляшки, закупоривающие кровеносные сосуды.

Поэтому аспирин стал одним из основных средств предотвращения такого закупоривания и вызываемых им инсультов и инфарктов. Теперь ученые доказали, что аспирин также ускоряет выделение из стенок кровеносных сосудов закиси азота, а этот газ и сам способствует уменьшению роста бляшек в сосудах. Исследователи провели клиническое испытание на нескольких группах пациентов с большим риском первого инфаркта или инсульта, назначая каждой группе разную дозу аспирина в течение 12 недель, и убедились, что все дозы, применяемые в клинической практике, ведут к увеличению уровня закиси азота в крови.

СКУКА РАЗРУШАЕТ БРАК БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ССОРЫ



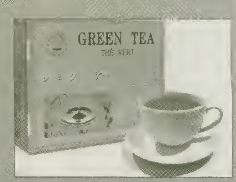
Что способно разрушить брак: скандалы или скука? Психологи уверяют, что и то, и другое. Но отнюдь не ссоры быстрее разрушают отношения, а именно отсутствие общих интересов и скука.

Специалисты из Нью-Йорка провели многолетнее исследование с участием более 100 семейных пар. Ученые опросили их после 7 и 16 лет совместной жизни. Оказалось, что те супруги, которые после 7 лет совместной жизни признались в том, что им скучно вместе со своим партнером, вероятнее всего подавали на развод, чем те, кто скандалил со своей второй половинкой.

Таким образом, психологи сделали выводы, что скука способна быстрее разрушить брак, чем ссоры и разногласия.

Кроме того, было доказано, что супруги, которые считают друг друга скучными, чаще разводятся в первые 7 лет после свадьбы, нежели те, кто считает друг друга забавным и веселым.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ВРЕДЕН?

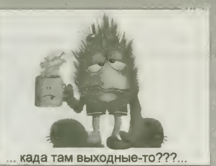


Результаты многочисленных исследований показывают, что зеленый чай очень полезен для здоровья. Но последние выводы ученых свидетельствуют о том, что это не всегда так. Специалисты из США выяснили, что некоторые компоненты зеленого чая могут плохо повлиять на структуру костей.

Был проведен эксперимент на лабораторных мышах. Грызунам в течение 6 недель давали экстракт зеленого чая. В итоге масса костной ткани у них заметно снизилась по сравнению с грызунами из контрольной группы. За счет этого происходит и снижение общей массы тела.

Ученые опасаются, что употребление большого количества зеленого чая может привести к ослаблению костей. В ограниченном количестве зеленый чай следует употреблять детям, ведь этот напиток влияет на рост, структуру и минеральный состав костей растущего организма.

САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ



... када там выходные-то???...

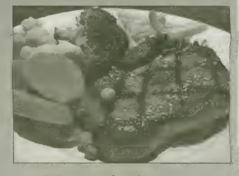
Ученые из университета в Сиднее (Австралия) провели опрос 200 человек с целью выяснить, какой день рабочей недели для них является наиболее трудным. Как оказалось, самый депрессивный день - отнюдь не понедельник.

Опрос проводился в 2 этапа. Сначала подавляющее большинство респондентов назвали самым тяжелым днем понедельник. Но согласно повторному опросу, проводившемуся ежедневно в течение 7 дней, самой трудной оказалась среда.

Именно в среду работники чувствуют себя наиболее подавленными, так как дел обычно накапливается много, а до выходных еще далеко.

В целом, настроение человека мало зависит от дней недели, а определяется в основном общепринятыми стереотипами (понедельник - день тяжелый, а в субботу должно быть хорошее настроение). А какой самый тяжелый день недели для вас?

ЕШЬТЕ МЯСО ТОЛЬКО ВМЕСТЕ С САЛАТОМ



Голландские ученые доказали, что при разложении красного мяса в нашем кишечнике выделяется особая молекула железа (HEME), обладающая канцерогенным действием. Нейтрализовать ее может только одно вещество – хлорофилл, которым богаты овощи зеленого цвета.

Вот почему красное мясо (говядину, баранину, свинину) следует есть только вместе с салатом. С этим призывом в 2009 году выступила израильская Ассоциация по борьбе с раком.

Больше всего хлорофилла в шпинате, брокколи, цветной и белокочанной капусте, огурцах, сельдерее, а также во всех видах листового салата и любой зелени (особенно в петрушке, кинзе, укропе, базилике).

Для того чтобы зеленые овощи оказали антиканцерогенный эффект, их количество должно в 3 раза превышать размеры порции мяса.

МОЖНО ЛИ ВЫСПАТЬСЯ ЗА ВЫХОДНЫЕ?

Многие люди, которые не высыпаются в течение трудовой недели, надеются полноценно отдохнуть и восстановить силы за выходные. Но действительно ли можно выспаться за эти два дня? Ученые узнали ответ.

Американские ученые установили, что если вы не высыпались в течение недели, то отдохнуть за выходные вам не удастся. Эксперименты с участием 150 человек показали, что продолжительный сон в течение двух дней не способен наверстать упущенное.

Все участники эксперимента всю неделю спали по 4 часа в сутки. А на выходных им давали возможность выспаться - в субботу и воскресенье они спали по 10 часов. Но негативное влияние недосыпания не помог восстановить даже 10-часовой сон в течение двух дней: участники эксперимента были рассеянными и уставшими.

Полностью восстановить организм удалось только после 3-4 дней продолжительного сна.



ДЕЛО - ТАБАК



Прошли времена, когда роскошные кинодивы изящно затягивались длинной сигаретой с голубых экранов. Сейчас Американская ассоциация кинопроизводителей бдительно следит за тем, чтобы сцен «гламурного курения» не было. Иными словами, пускать дым дозволяется только плохим парням и девушкам трудной судьбы. Если это не ваш имидж, бросайте курить!

31 мая по инициативе ВОЗ отмечается Всемирный день без табака. Курильщиков пытаются ограничить законами. Запрещают курение в общественных местах и рекламу табачных изделий. Прибегают к радикальным мерам. В Лос-Анджелесе даже установили табло, ежеминутно отсчитывающее число жертв рака легких.

СКРУДЖ МАК-ДАК УЖЕ БРОСИЛ

Американские поборники здорового образа жизни дошли до того, что решили вырезать из старых диснеевских мультфильмов все сцены, где кто-либо из героев подносит к губам или даже к клюву «отраву». Ведь, по словам главы кинокомпании Walt Disney Роберта Айджера, «задымленный видеоряд» приучает маленьких зрителей к вредной привычке». Однако, по данным общественных организаций, около 90% от всех голливудских шедевров все же содержат сцены курения. Курят герои Джона Траволты,

Кевина Спейсера, Хита Леджера, Линдсей Лохан,

Сальмы Хайек и Одри Тоту. Почти не расстается с сигарой Джеймс Бонд. А героиня Дженнифер Энистон из сериала «Друзья» была вынуждена начать курить исключительно из-за того, что все творческие вопросы в fashion-агентстве, где она работала, решались именно в курилке.

ОПЕРАЦИЯ «АГИТАЦИЯ»

Оригинальный способ отвадить людей от курения придумали в США. Группа ученых сконструировала прозрачную пластиковую модель человека, благодаря которой стало возможным наглядно отследить влияние табака на организм». Многих впечатлил тот факт, что под воздействием смол и кадмия... слипаются эритроциты. А, как известно, именно «красные кровяные тельца» являются «транспортировщиками» кислорода. То есть при регулярном курении организм испытывает настоящий кислородный голод!

1,300 миллионов – Именно столько курильщиков насчитывается сейчас в мире. Согласно прогнозам ученых, к 2025 году эта цифра вырастет на 400 млн. Так, например, 65% граждан России и Украины —заядлые курильщики. Они выкуривают 25 млрд сигарет ежегодно! Среди старшеклассников не обходятся без табака 47% юношей и 32% девушек.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ

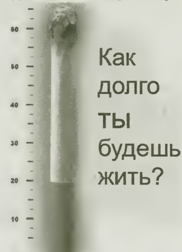
Популярные методики

В XXI веке появились новые способы борьбы с курением. Чтобы определить, какой из них подходит именно вам, проконсультируйтесь со специалистом.

Никотинозаместительная терапия – это пластыри, жвачка, ингалятор, мундштук. Актуально, если речь идет о серь-езной физиологической зависимости. Все они содержат небольшую дозу никотина, которая позволяет сделать процесс отвыкания менее мучительным. Например, спрей для носа подходит заядлым курильщикам с ярко выраженным абстинентным синдромом: никотин поступает в кровь так же быстро, как и при курении.

Иглорефлексотерапия – адепты методики считают, что курение табака — приобретенный рефлекс: он записан в определенной структуре головного мозга. И применение игл в различных акупунктурных точках ушной раковины уничтожает рефлекс на корню. Согласно рекламе, у 20% людей тяга к сигарете «стирается» уже после первого сеанса! Остальные «выздоравливают» к третьей процедуре. Эта методика действительно может облегчить отвыкание. Если вы сами хотите бросить!

Стоит человеку на время отказаться от сигарет, как организм оживает прямо на глазах. Уже через 20 минут после последней выкуренной сигареты артериальное давление снижается до нормального, восстанавливается работа сердца, улучшается кровоснабжение ладоней и ступней. Спустя 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови. Если продлить отказ от курения до двух суток, то усилится способность ощущать вкус и запах. А уже через неделю воздержания улучшится цвет лица, исчезнут неприятные запахи от волос и кожи. Прежнее здоровье вернется через месяц: станет легче дышать, уйдут утомление, головная боль и «кашель курильщика».



5 МИФОВ О КУРЕНИИ

1. Если я брошу курить, то наберу вес...

Отказ от сигарет можно сравнить с выздоровлением после затяжной болезни. При этом вы можете набрать от 1,5 до 3 кг, которые потом уйдут без особых ухищрений. Однако многие начинают заменять курение едой. Выход? Переходите на дробное питание (5–6 раз в день).

2. «Легкие» сигареты безобидны...

Медики категорически не согласны с таким утверждением. А в США действует закон, который запрещает в описании сигарет такие слова, как «light» (легкие), «mild» (мягкие), «natural» (натуральные). Все сигареты одинаково вредны для организма!

3. Курение трубки или сигар менее опасно...

В любом виде табака содержится никотин, который может вызвать физиологическую зависимость. Да и по своему химическому составу табачный дым от сигарет ничем не отличается от дыма сигар или трубки, а значит, вред здоровью будет ничуть не меньше.

4. Отказ от сигарет всегда мучителен...

Более 60% людей, бросивших курить, говорят о том, что если бы они знали, что это будет так легко, то давно бы уже отказались. Насколько сложно будет именно вам, зависит только от силы желания бросить!

5. Без сигарет возникнет ощущение пустоты...

Сигареты не заполняют пустоту, они ее создают! Например, мешают наслаждаться вкусом еды. И они не самые лучшие помощники на дружеских вечеринках. Так что, если хорошенько подумать, распрощавшись с вредной привычкой, вы приобретаете гораздо больше, чем теряете!

ДЫМ СИГАРЕТЫ

По существу, никотин является наркотическим веществом и привыкнуть к нему можно очень быстро. Некоторым достаточно выкурить одну-две пачки! Стойкая зависимость обычно формируется в течение года.

«В случае физиологической зависимости резкий отказ от курения приводит к никотиновой абстиненции. Однако продолжительность этого синдрома длится от 5 дней до 7 недель, и для его снятия нередко приходится прибегать к нико-



тинозаместительной терапии. Затем человек может работать над устранением зависимости психологической».«На самом деле физиологическое пристрастие к табаку характерно лишь для 25–35% курильщиков. Ведь ночью многие спокойно обходятся без сигарет! Кроме того, согласно статистике, подавляющее большинство курильщиков (которым до того «не хватало силы воли»!) сразу же завязывали с никотином, перенеся инфаркт миокарда или инсульт. Поэтому, чтобы бросить курить, достаточно просто найти и устранить причину, по которой человек тянется за сигаретой. Например, сигаретами зачастую возмещают отсутствие гармонии в общении с родственниками, любимыми и друзьями».

НЕ КУРИТЬ ЛЕГКО!

Медики многих стран считают, что залог успешного отказа от курения — в осознании его ненужности.

Дело в том, что память о временах активного курения сохраняется некоторое время в нашем подсознании. Если помочь вашей памяти, постепенно стирая ассоциации, можно постепенно забыть о курении, как о страшном сне».

ВЫ ЭТО МОЖЕТЕ!

Миф о том, что завязать с сигаретами невероятно сложно, впервые развенчал известный психолог Аллен Карр: «Курильщик вынужден жить с сознанием, омраченным чувствами вины и страха, — и что он получает взамен? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО! Наслаждение? Разрядку? Поддержку? Все это — заблуждения, если только вы не считаете приятным ношение тесной обуви за удовольствие, возникающее, когда вы ее снимаете!»Если вы твердо решили покончить с неприятной и опасной привычкой, верьте в то, что действительно сможете это сделать! И начинайте не с понедельника, а прямо сейчас!

-Не старайтесь резко отказаться от курения! На это способны далеко не все. Лучше уменьшать количество сигарет постепенно. Ведите счет!

-Ломайте стереотипы. Если привыкли выкуривать сигарету с утра за чашечкой кофе, отмените этот ритуал. Сначала выпейте кофе, а уже потом курите.

-Учитесь замещать курение. Например, 2–3 раза в день вместо сигареты выпейте стакан сока, съешьте яблоко, прогуляйтесь. Главное, получайте удовольствие.

-Овладейте несложной дыхательной техникой. Такие упражнения не только способствуют выводу никотина, но и снимают нервозность и напряжение.

-Закрепите результат! Может, кому-то нужна помощь? Когда вы станете наставником и вас потянет курить — какой пример вы подадите подопечным!

Так уж ли вреден кофе?



Во многих семьях, зачастую слышится миф о том, что кофе вреден, и поэтому многие родители запрещают своим детям пить этот напиток. Действительно, кофе, как и любой другой напиток, вреден, но только в неразумных количествах. На самом деле кофе имеет ряд преимуществ для здоровья.

Вот перечень заболеваний, которые находятся под защитой кофе:

Кровяное давление.

Долгое время считалось, что кофе вреден, именно, для кровяного давления, однако долгосрочные исследования показали, что кофе не увеличивает риск высокого кровяного давления. Более того, умеренное употребление кофе будет стабилизировать кровяное давление. Одна или две чашки кофе в день считаются вполне умеренной дозой для взрослого человека.

Рак.

Как показали исследования, кофе имеет анти-раковые свойства. Исследователи выяснили, что люди, регулярно употребляющие кофе имеют вероятность рака печени на 50% меньше, чем те, кто не употребляют этот напиток.

Холестерин.

Кофе содержит два вещества - kahweol и cafestol - они имеют тенденцию к повышению уровня холестерина. Бумажные фильтры задерживают эти вещества, однако, те, кто пьет не фильтрованные кофейные напитки, действительно, имеют риск повышения уровня холестерина. Однако, кофе без кофеина никоим образом не сказывается на вашем уровне холестерина и полностью безопасен.

Диабет.

Как показали диетологи, регулярное употребление кофе, без добавления подсластителей, снижает уровень сахара в крови. Привычка пить кофе может также увеличить ваш метаболизм, что в свою очередь могло бы помочь в борьбе с диабетом.

Болезнь Паркинсона.

Кофе, помогает женщинам уберечься от болезни Паркинсона. Одним из вероятных объяснений этого может быть разница между полами, а именно то, что эстроген и кофеин требуют того же фермента для метаболизма, и эстроген захватывает эти ферменты.

Помимо описанных выше, кофе имеет и ряд других преимуществ: актуальное лечение атипического дерматита, бустер из более свободной ходьбы для пациентов с хронической стабильной стенокардией, раннее предупреждение об опасности попадания в диабетическую кому, предотвращение гипотонии у пожилых пациентов, хороший источник диетического калия.

В любом случае, умеренное употребление кофе, будет полезно для вас. Главное ведь соблюдать меру!

РАЗЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ДИАБЕТЕ

Всем известио, что диабет - это заболеваиие, при котором уровень сахара в крови очень высокий. При лечении диабета, особое внимаиие врачи обращают на аиализы, которые включают в себя содержание глюкозы. И берут это на коитроль с помощью лекарств и диет питания. Только при соблюдении всех правил уровень сахара в крови понизится.

Тем ие меиее, большую помощь больным диабетом могут оказать не только врачи-зидокриииологи, но также психологи и аидрологи. Что же касается самих эндокринологов-диабетологов, результаты их работы могут быть зиачительно улучшеиы тогда, когда оин будут устанавливать с пациеитами доброжелательиые отношения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

От депрессивиых расстройств страдают 5-10% людей, то средн больных диабетом этот показатель приближается к отметке 33%. Так, при ишемической болезии сердца подверженность депрессии гораздо выше, чем при сахарном диабете, а также при опухолевых образованиях и кожных заболеваниях.

Из результатов проведенных исследований следует, что чаще всего больные сахарным диабетом страдают нозогенной депрессией, так как возникает комплекс иегативных мыслей, которые связаны напрямую с болезнью.

Если имеет место сахарный диабет второго типа, а так же часто встречается и дистимия, то есть затяжная депрессия, характеризующаяся не столько понижеииым иастроением, сколько сомато-вегетативными симптомами, которые напоминают какие-то другие болезии.

Люди, страдающие диабетом первого типа, дистимии ие бывает, ио зато средн них распространена циклотимия - это регулярное чередование упадни-ческих состояиий с состояниями приподнятого настроеиия и повышенной энергичности.

Исследователи заметили, что последние два вида депрессии по происхождению схожи с соответствующими типами диабета. В подростковом возрасте чаще встречается циклотимия, что в свою очередь связывается с генетической предрасположенностью (как диабет 1 типа). Окружающая среда оказывает негативиое влияние иа дистимию, и встречается оиа обычио у взрослых людей так же, как диабет 2 типа.

Безусловно, ясно, что любой вид депрессии не способствует лечению диабета. Врачи не смогут дать вам точиую универсальиую методику лечеиия, а так же средство, которое точио излечит вас от болезни, так как это зависит и от самого пациента, от его питаиия, увлечений, образа жизни. Средн всех хронических болезией диабет является самым сложным по количеству медицинских процедур, которые требуется выполнять самостоятельно: это и специальная диета, и физическая активность, и контроль гликемии, и инсулинотерапия, и еще множество различных процедур. Для того, чтобы хватило сил и энергии, больному нужна очень четкая мотивация к действию.

Например, пациенты, которые имеют иизкую самооцеику и негативно оценивают будущее, в три раза чаще не соблюдают предписания врача. В результате, у диабетиков, которые очень часто попадают под влияиие депрессии, на порядок ниже показатели контроля гликемии, зиачительно выше вероятность осложнений, так же выше уровень смертиости и других медико-социальных показателей.

Также врачи считают, что можно сделать психологический портрет каждого пациента, при котором можно успешно достигать восполнеиия при диабете. Это люди, склоиные с самодисциплиие, а также обладающие хорошей обучаемостью. Однако лишь четверть больных диабетом обладает такими чертами. С остальными же иужна более серьезная работа и индивидуальный подход в плане психотерапии.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Самой распространенной и часто встречающейся проблемой при заболеваиии сахарным диабетом является эректильная дисфункция.

Но пациенты часто сидят дома со своей проблемой и никому об этом ие говорят, мучая себя и свою партнершу, скорее всего здесь присутствует фактор стеснительиости.

Врачи так же не скрывают, что эректильная дисфункция (ЭД) влияет не только на половую жизнь партиеров, но и на другие системы организма. Можно сказать, что ЭД зачастую является первым проявлением атеросклероза. Примерно у 57% мужчин, перенесших аорто-короиариое шунтирование, и примерно у 64% госпитализированных с диагнозом инфаркт миокарда, до этого имели проблемы с эрекцией.

Около 40% всех больных сахарным диабетом имели половую дисфункцию. Важно так же заметить, что если у среднестатистического мужчины проблемы с эрекцией обычно иачииают проявляться после 40 лет, то у больных сахарным диабетом уже с 25. А в таком возрасте проблему с половой жизнью могут привести к серьезиым психологическим последствиям. Если ие предпринять иикаких мер по борьбе с иимн, то вряд ли борьба с диабетом будет эффективной.

Несколько десятилетий иазад ие было изобретеио несколько эффективных методов лечения проблем с эрекцией. Врачи могли порекомеидовать больиым только механические средства (ЛОД-аппараты) и внутрикавернозные инъекций. В 1998 году, когда была изобретена и поступила в аптеки «Виагра», в андрологии иачалась иовая эпоха. Но ие долго пришлось этому препарату стоять одному иа полочке, в 2002 году появился второй препарат - «Сиалис», а еще через год - «Левитра». Эффективность борьбы с дисфункциями половой системы у иих примерно одинаковая, только у «Сиалиса» период полувыведения составляет 17 часов, то есть он держится в организме дольше.

Но у людей страдающих диабетом эффективность сиижеиа до 68%, по сравнению с другими мужчинами. Проблема состоит в том, что даиные препараты способствуют модуляции естественной эрекции, чтобы оин активировались должно быть половое влечеиие к партнеру. А у людей, которые страдают ожирением или диабетом 2 типа, влечение бывает в упадке. Им необходима комплексная терапия, в которой добавляют мужские половые гормоны - адрогены. При такой терапии вероятиость того, что эректильные препараты подействуют, примерио равна 80%.

ОТНОШЕНИЯ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА

Людям, которые страдают сахарным диабетом, врачи прописывают довольно сложиый комплекс процедур по контролю уровия сахара, жиров крови, артериального давления. Очень жаль, что не более 20% диабетиков могут удерживать все эти параметры в надлежащей иорме. У большей части людей заболевание переходит на более серьезную стадию, это происходит через 9-10 лет.

Так же имеет место фактор отношеиия врача к пациеиту и наоборот. Врачи-эндокриио-логи, которые имеют теоретические зиаиния, гораздо хуже разбираются в практических вопросах, когда имеино иачинать иисулинотерапию, как обучать пациеитов методам самоконтроля и т.д. пациенты в большинстве случаев не отдают своему здоровью должного виимания (62%), а некоторые просто не осведомлены о целевых значениях тех параметров, необходимых для контроля (80%). Метод общения в современных клиниках находится не на высоком уровие, что так же усугубляет обстановку. Медики пребывая в плохом настроеиии или просто в раздраженном состоянии просто-иапросто спугивают пациентов иисулиниотерапией, в результате пациенты преиебрегают их рекомеидациями.

Необходимо установить более дружественную связь между пациеитом и врачом. Тогда примерио иа 20% увеличивается вероятиость достижения хорошего результата в лечении заболевания.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА



Кариес – это постепенное разрушение твердых тканей зуба - эмали и деитина. Сначала становится заметно небольшое повреждение, прогрессирование заболевания приводит к образоваиию полости в тканях зуба. Если на этой стадии ие заниматься лечением зубов, то в дальнейшем кариес может полностью их разрушить.

КАК ВОЗНИКАЕТ КАРИЕС

При иеправильном уходе за зубами во рту остаются частицы пищи - и образуется зубиой иалет - клейкая пленка, расположенная иа поверхности зуба, и состоящая в основном из микробов. Средн входящих в состав налета бактерий половину составляют стрептококки. Имеиио этот вид микроорганизмов обладает повышенной способностью вызывать поражение зубов. Бактерии продуцируют молочиую кислоту, которая вызывает деминерализацию эмали, что дает иачало кариозному процессу.

ПРИЗНАКИ КАРИЕСА

Сиачала эмаль становится более рыхлой. Визуально это почти иезаметно: на поверхности зуба образуется пятио более светлого цвета, чем основной цвет эмали. Это так изываемый кариес в стадии белого пятна. В ряде случаев вследствие проиикновения органических красящих веществ «белое» пятио может менять цвет. Болезненных ощущеиий человек при этом ие испытывает, но тем не менее данная ситуация является показаиием к лечению зубов.

В противиом случае целостность поверхностного слоя нарушается и возникает так называемый поверхиостиый кариес. Если на этом этапе лечение кариеса не проводить, он переходит иа следующую ступень. Сквозь рыхлую эмаль проиикают те микроорганизмы, для которых питательной средой служит дентии - и скорость разрушения зуба увеличивается. Так возиикает средний кариес, который постепеино переходит в глубокий. При этой форме кариозного поражения имеются зиачительные изменения дентина, что обуславливает жалобы пациентов: появляются боли от механических, химических и температурных раздражителей.

Без своевременного и надлежащего лечения зубов кариес может перейти в более тяжёлые формы заболеваиия зуба (пульпит, периодонтит) и привести к его потере.

ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА

Врач оценивает ситуацию, и в зависимости от того, иасколько далеко зашел патологический процесс, выбирает способ лечения кариеса. Разумеется, чем раиьше начать лечение кариеса, тем лучше.

На ранних стадиях развития кариеса лечение зубов не представляет сложности. Остановить кариес в стадии белого пятна позволяет процедура реминерализации. Суть ее в том, что эмаль иасыщается ионами кальция и фтора – и становится намиого крепче. Препараты - гели или зубной мусс - втираются в поверхность зубов. Данная процедура является также эффективным методом профилактики кариеса.

КАРИОЗНОЕ РАЗРУШЕНИЕ

Если кариес перешел в более серьезные стадии - то есть стал визуально заметен дефект твердых тканей зуба - в виде полости, требуется более серьезное лечение зубов. В этом случае проводится обработка кариозной полости с последующим пломбированием. Главная задача – убрать разрушенные ткани, дезинфицировать образовавшуюся полость в зубе, создать условия для прочного удержания пломбы, добиться эстетического эффекта произведенной реставрации. Завершается лечение кариеса тщательной «подгонкой» пломбы, ее полированием и нанесением фтор-содержащего препарата.

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Ее следует иачинать задолго до появления ребенка на свет. Соблюдение будущей мамой специальной диеты, своевременная санация очагов хронической инфекции – одни из самых первых профилактических мероприятий. Кроме того, понимание большой роли легкоусвояемых углеводов в развитии кариеса, должно привести к осознанию поступления даиных веществ в организм ребенка. А ведь всем известио, что малыши просто обожают конфеты, а многочисленные родственники спешат порадовать ребят. Проконсультируйтесь с врачом относительно рациона питания Вашего малыша и придерживайтесь его неукоснительно.

Сбалансированное питание – залог здоровья зубов и всего организма человека в любом возрасте. Научитесь сами, и не забудьте научить Вашего ребенка правильной гигиене ротовой полости.

Позже рекомеидуется периодическое посещение гигиениста с целью проведения процедуры профессиональной чистки зубов, что позволит максимально эффективно удалять зубной налет и зубные камни. Так же профилактическое посещение стоматолога позволяет выявить кариес на самых ранних этапах его развития. Кариес необходимо лечить, даже если он появился на молочных зубах. Важную роль в профилактике кариеса играет микроэлемент фтор, который содержится в пищевых продуктах, воде, зубной пасте. Его разумное содержание в организме оказывает влияние на прочность зубной эмали, снижая риск развития кариеса.

ЧЕМ МЫ ПИТАЕМСЯ?



Элла Новокольски, Сан-Диего, США

Позвольте мне поздравить всех читателей с выходом этой новой и очень полезной газеты! Ведь здоровье и отдых – это две составляющие, без которых и работа не будет спориться, и в семейных отношениях не все будет клеиться. А еще хочу поблагодарить руководство издания «Здоровье и отдых» за предоставленную возможность вести рубрику «Здоровый Образ Жизни». В рамках этой рубрике мы поделимся как, не смотря на возраст, оставаться здоровыми и привлекательными «душой и телом».

В этом номере я хочу поговорить с вами об окружающей нас среде. Токсичные вещества окружают нас повсюду и аттакуют нас со всех сторон. Вредные химикаты присувствуют в нашем быту в порошках для стирки белья, мытья посуды, шампуне, зубной пасте, губной помаде, мыле для мытья рук и т.д. Они присутствуют в наших продуктах питания и в наших напитках. Эта огромная армия химикатов медленно, но верно разрушает нашу иммунную систему.

Знаете ли вы, что синтетические заменители сахара по последним научным исследованиям и наблюдениям:
• связаны с потенциальным развитием раковых заболеваний;
• отрицательно влияют на печень, почки и другие органы;
• стимулируют аппетит
• способствуют развитию головных болей
• ответственны за проблемы с желудком
• отрицательно влияют на развитие плода в утробе матери.

Вредные химикаты, находящиеся в стиральных порошках, остаются на одежде и проникают через кожу и с помощью кровообращения попадают в каждую клеточку вашего тела.

Почему раковые заболевания являются первой причиной смерти у детей моложе 20 лет? Почему в начале девятнадцатого века только один из 8000 заболевал раком, а сегодня - один из трёх?

По данным Агенства по Защите Окружающей Среды загрязнение воздуха внутри помещений в 3 раза чаще способствует развитию раковых заболеваний чем снаружи. Эти вредные химикаты ослабляют клетки нашего организма и служат толчками к развитию различных заболеваний, как диабет, астма и артрит.

Что же мы можем сделать для своей защиты?

Во-первых - перейти на нетоксичные продукты.

Можно начать с нескольких простых шагов:

1. Чем Меньше - Тем Лучше

Используйте только минимальное количество; которого достаточно чтобы хорошо отстирать или отмыть. Всегда следуйте правилам употребления.

2. Откройте Окна

Проводите уборку помещения при открытых окнах и дверях, чтобы не задерживать насыщенный химикатами воздух внутри.



3. Используйте перчатки и другие методы защиты

Химикаты, используемые для уборки помещений, способны проникать сквозь кожу. Обязательно читайте все предупредительные знаки.

4. Изолируйте детей и животных

На время уборки оградите детей и животных от воздействия химикатов. Они более подвержены химическим отравлениям.

5. Старайтесь не использовать "Антибактериальные" средства

Если Ваша семья относительно здорова, избегайте использования "антибактериальных" препаратов. Они обычно очень токсичны сами по себе. Частое мытье рук обыкновенной водой с мылом приносит отличные результаты даже во время гриппа.

6. Никогда не смешивайте "Bleach" с "Ammonia", уксусом или другими кислотами

При таком смешении могут выделятся очень опасные для здоровья газы.

7. Не поддавайтесь слепую рекламе - Покупайте " Certified Green Products "

Продукты, на которых стоит "Green Seal" или "EcoLogo" действительно отвечают стандартам.

8. Попробуйте вернутся к натуральной средствам.

Помните, давным-давно, еще в той жизни, где не было пластиковых бутылок с яркими наклейками, всё прекрасно отмывалось и отчищалось при помощи соды и уксуса? На сегодняшний день - это самый безобидный способ!

9. Будьте осторожны с очистителями для дерева, содержащими хвойиые и цитрусовые масла

Не используйте их "on smoggy days", когда реакция с озоном может произвести, вызывающий раковые заболевания, формальдегид.

10. Предохраните себя и свою семью от самых токсичных продуктов

Ими являются - "air fresheners", используемые для маскировки запаха, средства для очистки духовки, средства для прочистки засорившейся раковины или туалета. Вместо этого используйте пасту из питьевой соды и воды для мытья духовки, раковины и туалета, и механические приспособления для очистки засорившейся раковины.

Если Вы нуждаетесь в конкретных советах, то напишите мне и я Вам посоветую продукты каких фирм употреблять.

Если вы хотите избавиться от нанесённого ущерба, то я могу с вами поделиться тем, что я нашла для себя - самую БЫСТРУЮ, ЛЁГКУЮ И ДЕШЕВУЮ систему.

Если Вы никогда не задумывались, что окружающая среда может влиять на наше здоровье и внешность, на то, насколько быстро мы стареем, на состояние нашей кожи и отражении в зеркале мешков под нашими глазами - Вы отнюдь не одиноки.

Очень многие, особенно по эту сторону океана, не задумываются над последствиями и слепо верят яркой рекламе новых волшебных продуктов... пока совсем худо не станет. И я не исключение из этого правила. Человеческая натура такова, что идёт по пути наименьшего сопротивления... по крайней мере до поры - до времени.

УМЕРИТЬ СВОЙ АППЕТИТ

В этом Вам поможет древнее супер растение, которое помогает держать под контролем аппетит, тем самым способствуя достижению и поддержанию стройного тела.

Это экзотическое растение, происходящее из Мексики и Центральной Америки, культивируется ради крупного съедобного корнеплода и напоминает по виду турнепс. Кора корнеплода жёлтая и тонкая. Внутренность корнеплода сливочно-белого цвета и имеет хрустящую структуру, напоминающую сырой картофель или грушу. Она имеет сладкий запах, отдалённо напоминающий яблочный.

Корнеплод едят обычно сырым, иногда с солью, лимонным или лаймовым соком, и порошкообразным горьким красным перцем, а также варят в супах.

Это чудо-растение называется Хикама (Jicama) и его подавляющие аппетит способности, в первую очередь, объясняются необычайно большим содержанием клетчатки – более 30 граммов клетчатки на среднюю порцию. Хикама также богата кальцием, магнием, калием, витаминами А и С.

Корнеплод Хикамы состоит на 86-90% из воды, содержит высокое количество клетчатки и только следы белков и липидов. Сладкий вкус придают ему инулин и фруктоза.

Хикама очень популярна в Мексике. Мне рассказали, что покупая корнеплод в магазине, надо выбирать плод среднего размера, твердый, с сухими корнями... Не берите такие, которые имеют влажные и мягкие места на поверхности – это может означать, что плод начал портиться. Съедобен только корнеплод. Стручки и побеги Хикамы содержат токсин - ротенон - и в пищу не употребляются (ротенон - это яд).

НАПРАВЛЯЯСЬ В МАГАЗИН

Подумайте о безопасности употребления фруктов и овощей. Пестициды уникальны среди химикатов, созданные для уничтожения живых организмов, таких как насекомых, растений и грибков, которые считаются "вредителями". В связи с тем, что они преднамеренно созданы токсичными, многие пестициды представляют риск для здоровья людей. Этот факт является признанным среди независимых научных исследователей во всём мире.

Как отмечено национальными и интернациональными правительственными агенствами Соединённых Штатов Америки, различные пестициды могут способствовать увеличению вероятности:

• Поражения нервной системы
• Раковых заболеваний
• Повреждения гормональной системы
• Раздражения кожи, глаз и лёгких.

Я хочу предоставить к Вашему рассмотрению короткий список фруктов и овощей, которые содержат наибольшее количество пестицидов, а также те фрукты и овощи, которые можно смело покупать без вреда для здоровья. Этот список поможет Вам разобраться, какие фрукты и овощи можно покупать без излишних предосторожностей и какие нужно покупать "organic" чтобы избежать вредного влияния пестицидов на организм.

Фрукты и овощи с самым высоким количесвом пестицидов:
• *Арбуз*
• *Персики*
• *Яблоки*
• *Сладкий перец*
• *Сельдерей*
• *Нектарины*
• *Клубника*
• *Черешня*
• *Зелёный салат*
• *Виноград - импортированный*
• *Морковка*
• *Груши*

Фрукты и овощи которые можно покупать смело, ничего не опасаясь:
• *Лук*
• *Авокадо*
• *Ананас*
• *Манго*
• *Спаржа*
• *Сладкий зелёный горошек*
• *Киви*
• *Капуста*
• *Баклажаны*
• *Папая*
• *Брокколи*
• *Помидоры*
• *Сладкий картофель.*

Покупая фрукты и овощи из первого списка в специальных отделах органических продуктов Вы сможете ограничить риск подвержения пестицидам до 80%. Такое снижение риска довольно значительно.

А как же быть с тем фактом, что до сегодняшнего дня Вы не задумывались над этим вопросом? Можно ли избавиться от тех вредных химикатов, которые долгие годы накапливались в организме, медленно, но верно отравляя его?

- Да, можно.

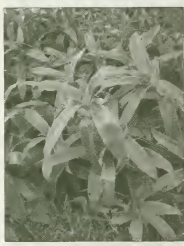
Просто позвоните мне. Я живу в Калифорнии и мой номер телефона: 888-352-3634 (Toll Free). Skype: ellanovo
E-mail: ella@weight-loss-resources.net

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ,

... что «хрустит» в пальце, когда человек резко его вытягивает ухватив другой рукой? По самой распространенной версии – в суставном пространстве между костями, которое обычно заполнено жидкостью, создается вакуум. Хрустящий звук раздается, когда тут стремительно вливается все та же жидкость.

Кстати, миф о развитии артрита от «хрустения» пальцами не был подтвержден учеными (хотя при артрите действительно хрустят суставы). Зато были обнаружены другие неприятные последствия частого хруста – уменьшение силы сжатия кисти и повреждение связок и мягких тканей суставов. Так что, лучше все-таки не хрустеть!

ВСЯ ПРАВДА О ЗОЛОТОМ УСЕ



Выращивание комнатных растений - одно из увлекательнейших занятий. У кого из нас не росли кактусы, фикусы или герань на окнах в родных многоэтажках. Здесь же, в Америке, условий для выращивания комнатных растений гораздо больше. Однако растений этих у нас стало намного меньше. А зря! Ведь растения не только очищают воздух в помещении, но также с их помощью можно зрительно изменять размеры и формы интерьера. Растения - это самое естественное украшение помещения. Конечно, за ними нужен постоянный и индивидуальный уход. Времени не хватает, и это, когда-то любимое занятие, становится настоящей жертвой. Если же вы все-таки решитесь пожертвовать своим временем - зеленые питомцы отблагодарят вас чистым воздухом, красивыми цветами, листвой, а некоторые даже и возвращением утраченного здоровья если вы будете за ними тщательно следить и ухаживать.

Например; вы решились посадить у себя дома Золотой Ус. Этому удивительному растению из Мексики, обладающему декоративными и лечебными свойствами, народ дал массу названий - домашний женьшень, дальневосточный ус, венерин волос и т.д. По его научному названию также имеются разночтения - дихоризандра и каллизия (калисия) душистая. Золотой ус при хорошем уходе может вырасти в комнатных условиях до метра, поэтому стеблю нужно установить опору, чтобы он не сломался под собственной тяжестью. Золотой ус имеет крупные и широкие листья (напоминающие кукурузные) с очередным их расположением на вертикальном стволе, от которого отходят горизонтальные коленчатые побеги - усы, заканчивающиеся молодыми розетками. Цветы мелкие и ароматные, в свисающих соцветиях.

ЧТО ЛЕЧИТ ЗОЛОТОЙ УС?

Из-за наличия активных биологических веществ Золотой Ус способен бороться с разного рода инфекциями, стимулировать процессы обмена веществ, укреплять кровеносную систему и иммунитет, способствовать выведению шлаков из организма, оказывать болеутоляющее, ранозаживляющее и даже противоопухолевое действие.

Кроме этого, Золотой Ус борется с такими недугами как варикозное расширение вен, парадонтоз, парадонтит, мастопатия, глазные болезни, печень, печеночная недостаточность, инфекции, паркинсона, ишемическая болезнь, болезни желез, урология, венерические болезни человека, женские болезни, кожные, трихомонады, трихомонадиоз, уретрит, цистит, уреплазмоз, микоплазмоз, импотенция, геморрой, геморроидальный узел, щитовидка, панкреатит, колики, колит, болезни сердца, инсульт, инфаркт, простуда, онкология, глаукома, вросший ноготь, вздутие живота, дисбактериоз, аскариды, глисты, гельминты, анемия, малокровие, спазм сосудов, тонзиллит, аденоиды, гланды, алопеция, выпадение волос, облысение, крапивница, дистрофия, угри, прыщи, асцит, эндометриоз, остеохондроз,ушные болезни и многие другие... Эти возможности обусловлены наличием нескольких биохимических веществ, которые относятся к группам флавоноидов и стероидов.

В соке Уса содержится два представителя флавоноидов: кварцетин и кемферол. Кварцетин обладает противовоспалительным и противоотечным, противоаллергетичным и антиоксидантным свойствами, т.е. замедляет окислительные процессы в организме, тем самым замедляет процесс старения. Кварцетин стабилизирует кисточные мембраны, снижает проницаемость капиляров, тормозит процесс старения роговицы, миокарда. Кварцетин рекомендуется принимать при комбинированном лечении воспалительных процессов, в том числе артрозов и артритов, бронхиальной астме, аллергических заболеваниях кожи и слизистой, сердечнососудистых заболеваниях, профилактике атеросклероза и косметологии. Камферол обладает тонизирующим, капиляроукрепляющим, диуретическим свойствами, выводит натриевые соли. Имеет противовоспалительное действие. Применяется при нарушениях в мочевыделительной системе, аллергических заболеваниях, входит в состав противовоспалительных препаратов.

Содержание в Усе высокоактивного вещества бете-ситостерола помогает активно бороться с такими заболеваниями как атеросклероз, болезнями обмена веществ, эндокринной системы, воспалением предстательной железы и многими другими. Также Золотой Ус богат витаминами и минералами, которые в сочетании с биоактивными веществами становятся более эффективными. Все они находятся в таком соотношении, что Золотой Ус можна справедливо назвать домашним доктором.

ПАНАЦЕЯ ИЛИ РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ?

О лечебной силе этого экзотического лекарственного растения ходят легенды, из него делают снадобья от всех болезней. А ведь давно известно: чем сильнее средство, тем грамотнее с ним надо обращаться. Как же правильно, не наделав ошибок, лечиться Золотым усом? Давайте разберемся.

Золотой Ус - это мощный биогенный стимулятор широкого спектра действия. Но лечиться им надо осторожно, в точности соблюдая методики, дозировку и рецептуры. Иначе можно получить обратный результат - аллергические реакции, головные боли, повреждения голосовых связок и т.д. А вот при правильном использовании он великолепно помогает при очень многих болезнях».

Особенно успешно работает Золотой ус при заболеваниях ЖКТ и суставов. Самые лучшие и проверенные рецепты для помощи при суставных болезнях и были положены в основу трех уникальных бальзамов. Для каждой группы заболеваний подобрали оптимальный, наиболее эффективный состав. Ведь панацеи все-таки не существует, и каждая болезнь требует особого подхода.

РАЗДЕЛЯЙ - И ВЛАСТВУЙ НАД БОЛЕЗНЬЮ!

Пользоваться бальзамами специалисты советуют так. Если вас особенно беспокоят хруст и боли в суставах, утренние боли в шейном отделе, используйте бальзам «Золотой ус с сабельником». Он обладает выраженным противовоспалительным действием, улучшает выработку жидкой смазки суставов, помогает восстановить работу капилляров, которые питают суставные и межпозвонковые ткани. Этот бальзам хорошо помогает при ревматоидных артритах, остеохондрозе позвоночника, радикулите.

В бальзам «Золотой ус с пчелиным ядом» включены природные компоненты, которые способствуют снятию отека, боли, воспаления, способствуют регенерации сустава. Золотой ус усиливает их действие. Этот бальзам - незаменимый помощник при пояснично-крестцовом и шейно-грудном радикулите, миозите, подагре.

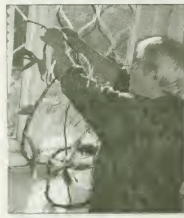
Когда боли в суставах или пояснице связаны с сыростью и переохлаждением, лучше всего поможет бальзам «Золотой ус с муравьиным спиртом». В старину как делали? Клали на муравейник влажную ткань, муравьи обрызгивали ее своей кислотой, и эту ткань использовали для лечения радикулита. А теперь у вас есть готовый бальзам «Золотой ус с муравьиным спиртом». Он восстанавливает микроциркуляцию, растворяет солевые отложения. Кроме радикулита и хондроза, бальзам очень эффективен при полиартритах, миозитах, невралгии.

ПРИМЕНЕНИЕ

Спиртовая настойка золотого уса применяется для лечения гинекологических заболеваний и болезней верхних дыхательных путей, остеохондроза и других заболеваний, а также при травмах суставов. Настойка используется и для общего очищения организма от токсинов и шлаков.

Настой и отвар применяют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы, а также при сахарном диабете. Отвар и настой золотого уса могут применяться в качестве профилактического средства в период эпидемии простудных заболеваний и для очищения организма. Помимо этого, отвар можно использовать для лечения кожных заболеваний и аллергии.

Приготовление Золотого Уса в домашних условиях



Специфика каждого конкретного заболевания требует применения определенных форм лекарственных препаратов каллизии душистой. Для их приготовления используют различные части этого растения: листья, стебли, побеги и свежевыжатый сок.

Существует стандартный набор лекарственных форм, которые можно изготовить практически из любого лекарственного растения. Это настойка, отвар, настой, масло и мазь. Все они, за исключением мази, могут применяться как внутрь, так и наружно.

Технология изготовления лекарственных препаратов из различных частей каллизии душистой достаточно проста, поэтому при желании каждый может изготовить их в домашних условиях.

НАСТОЙКА

Для приготовления настойки можно брать либо все растение целиком (без корневой системы), либо боковые побеги. Также потребуется медицинский спирт или водка очень хорошего качества. Народными целителями разработано несколько способов приготовления спиртовой настойки каллизии душистой.

Способ 1: *От 30 до 50 суставчиков боковых побегов золотого уса измельчить, поместить в емкость из темного стекла и залить 1 л водки или спирта, а затем настаивать в течение 1-2 недели в прохладном темном месте. Настойку необходимо ежедневно взбалтывать. Готовая настойка имеет темно-сиреневый цвет. Ее нужно процедить и хранить в прохладном темном месте.*

Способ 2: *Побеги, стебли и листья золотого уса измельчить, поместить в емкость из темного стекла и залить водкой или спиртом. Настаивают около 2 недель, время от времени взбалтывая содержимое емкости. Готовую настойку процедить и хранить в прохладном темном месте.*

Способ 3: *Из листьев и побегов золотого уса отжать сок, а затем смешать его со спиртом или водкой. Настаивать в прохладном темном месте 7-10 дней. Время от времени настойку необходимо взбалтывать. (Пропорции сока и спирта могут быть различными в зависимости от заболевания, которое вы собираетесь лечить.)*

НАСТОЙ

Для приготовления настоя обычно берут листья золотого уса, длина которых составляет не менее 20 см. Могут использоваться и боковые побеги. Некоторые народные целители рекомендуют также использовать для приготовления настоев из лекарственных растений серебряную воду.

Учеными разработаны специальные приборы для осеребрения воды, но получить серебряную воду можно и более простым способом - достаточно поместить в сосуд с водой какой-либо предмет из серебра на 5-10 ч. Такую воду можно использовать и для полива комнатных растений. Приготовить настой из листьев каллизии можно несколькими способами.

Способ 1: *1 лист золотого уса вымыть и поместить в стеклянную или керамическую посуду, затем залить 1 л кипящей воды и настаивать в течение 1 суток. После этого настой процедить и хранить в прохладном темном месте. Следует отметить, что настои и отвары долго хранить не рекомендуется. Желательно использовать их в течение 1-2 суток после изготовления, а затем готовить свежие.*

Способ 2: *1 лист золотого уса вымыть, слегка обсушить, измельчить и поместить в термос. Залить 1 л кипящей воды и настаивать 5-6 ч. Готовый настой процедить, охладить, перелить в стеклянную или керамическую посуду и хранить в прохладном темном месте.*

Способ 3: *10-15 коленец золотого уса измельчить, поместить в термос и залить 1 л кипящей воды. Настаивать 5-7 ч, затем процедить, охладить, перелить в стеклянную или керамическую посуду и хранить в прохладном темном месте.*

ОТВАР

Для приготовления отвара можно использовать листья, стебли и побеги золотого уса. Как и для изготовления настоя, можно приготовить отвар на серебряной воде.

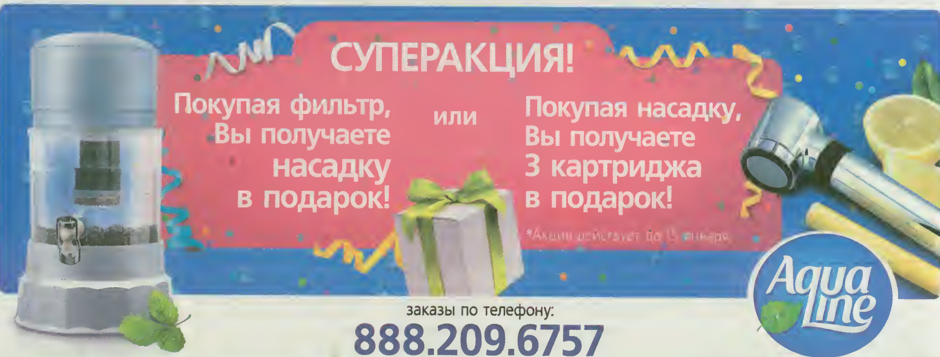
Способ 1: *1 крупный лист каллизии (не менее 20 см в длину) вымыть, слегка обсушить, измельчить и поместить в эмалированную посуду, затем залить 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести*



до кипения. Отвар томить 10-15 мин на слабом огне, затем снять, накрыть крышкой, укутать теплым одеялом и настаивать 4-5 ч. Готовый отвар нужно процедить, остудить, перелить в стеклянную или керамическую посуду и хранить в прохладном темном месте.

Способ 2: *Небольшой лист золотого уса с кусочком стебля измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить 1 л холодной воды, поставить на слабый огонь, довести до кипения, снять и настаивать 5-6 ч в теплом месте. Затем отвар необходимо процедить, перелить в стеклянную или керамическую посуду и хранить в прохладном темном месте.*

Способ 3: 20-30 коленец золотого уса залить 2 л горячей воды, поставить на слабый огонь, довести до кипения и томить 10-20 мин. Затем отвар следует снять с огня и настаивать 7-10 ч. Готовый отвар процедить, перелить в стеклянную или керамическую посуду и хранить в прохладном темном месте.



СУПЕРАКЦИЯ!
Покупая фильтр, Вы получаете насадку в подарок!
или
Покупая насадку, Вы получаете 3 картриджа в подарок!
*Акция действует до 15 января
Aqua Line



Мир Качественной
и Доступной Связи!

А у нас снег давно уже выпал...



Украина

ЖИЗНЬ ХОРОША, КОГДА ГОВОРИШЬ НЕСПЕША!

Мы предоставляем возможность неограниченных (unlimited) разговоров с родственниками и друзьями заграницей всего за **$10 в месяц!**

* Необходимо приобрести оборудование MirTelecom

Сделай подарок тому, кто тебе дорог!

А мы на Новый Год поедем в горы, на снег!

- ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО СВЯЗИ!
- НИКАКИХ СКРЫТЫХ ПЛАТЕЖЕЙ!
- ДЕШЕВЛЕ НЕ БЫВАЕТ!

Украина	от $ 0.07
Россия	от $ 0.02
Молдова	от $ 0.10
Германия	от $ 0.02
Израиль	от $ 0.02

телефон для подключения:

888.209.7010

Калифорния

Пополни счет на $45 и получи в подарок $5!

*Акция действует до 15 января.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ - БУДЬ ЕЙ!



Алла Караимова, Снэттл, США

Каждая женщина по-своему красива. Это подтвердит любой мужчнна н не только еслн он навеселе. Секрет очень прост. Он в женском умении убеднть окружающнх, что ты чертовскн хороша. Так, что все вокруг будут верить безоговорочио и не заметят подвоха, даже еслн твон параметры далеки от 90 - 60 - 90, а лицо не проснтся на полотна художников.

Но что делать, еслн мужчины до снх пор прн виде тебя не падают в обморок и самн собой в штабеля не укладываются? Еслн ты этого ждешь, прииимайся за дело!

Перво-иаперво, ты должна быть в ладу с собой. Не иадо распылятся иа всякие медитацни н аутотреннигн. Только тот, кто доволен собой и уверен в себе, может нзлучать красоту. Просто посмотрн в зеркало и скажи себе, что ты довольна собой. Ведь это так!

Красота, как понятие, растяжмое, н у нее много составляющнх. Ее ндеалы изменчнвы. Когда-то идеализировалн статуи греческих богинь - сильное женское тело с шнрокими бедрами. В раинем Ренессансе уже ценились женщнны со стройнымн формами, одиако – в полном противоречин с теперешнним представлеииямн о красоте – с очень малеиькой грудью и округлым, небольшим животом. Во времена Рубенса люди снова "пополнелн", н жнровые отложеиня н целлюлиты стали нормой для красивой жеищины. В 20-е годы «жеищины сильно похудели». Мальчишеская головка, стройные линии и плоская грудь служили признаком современной эмаисипированиой особы жеиского пола. После Второй мировой войны Мэрилин Монро открыла иовую страничку в нсторнн эталонов красоты. Роскошные округлости снова сталн модными. А 15 лет спустя тощая кукла Твигги начала эру подчеркнутой стройности фигуры н узкой груди. Теперь же сиова появился спрос на высокую грудь. Между прочим, подражать моделям с блестящнх обложек, состояние которых иедалеко от дистрофии, опасно. Так что не попадайся на провокацию рекламных трюков!

Ну, и кто сказал, что твоя округлость форм, родинка иа щечке или россыпь весиушек не отвечают ндеалу красоты? Можешь сослаться на ту эпоху, в которой твои формы наиболее почитались или решить, что ты выгодно отлнчаешься от другнх.

Если ты пока относишься к своим прелестям скептически, ты себя просто плохо зиаешь. Бегом к зеркалу н начииай: «Прнвет, обаяша! Sweet Heart, как тебе спалось? А я тебя н такой люблю, только кремом ублажу. А какне у меня чудные глаза цвета васнлька (вечнозеленой хвои или угольки)!» И никаких вздохов, что, мол, ресницы малы или цвет глаз не тот. Не важно какого онн цвета н размера. Зато выразнтельны не по годам, а стрелять из них можно не хуже, чем из любой пушкн. Ищн в себе достоинства, любое отклонение от нормы спнсывай на счет своей неповторимости. И не забывай почаще повторять: «Я самая обаятельная и привлекательная».

Это работает безотказно. Прнведу пример из жизни своей знакомой. Она прнехала в США по брачной визе в свон 40 лет. Ее сужеиый-ряженый – оказался порядочным мерзавцем такого возраста, когда уже нужно думать о загробной жизни. Она не была Мэрилии Монро, она была другая, но с массой комплексов неполноценностей. Неудачный брак там, н унижения здесь. Униження сменились на легкое рукоприкладство. Решившись расторгнуть брак (благо в полицию вовремя обратилась), она зациклилась - кому я нужна? Ей пришлось потратить немало времени на то, чтобы преодолеть этот барьер. Постепенно ее отношение к самой себе изменилось. Тогда она решилась обратиться за помощью к косметологу и к психологу. К тому же, мне очень хотелось



ей помочь... Чем закончилась ее нстория? Трнвиально н поамерикански. Изменнвшись внешне и внутренне она стала объектом мужского внимания. Теперь уже она выбрала – русский нлн амерdevelop американец, успешный нлн добрый н порядочный. Остановила свой выбор на добропорядочном джентельмене нз бывшего Советского Союза. Похожие судьбы притягиваются.

Прнведу лншь несколько советов, которые помогли моей знакомой:

Попробуй утром встать мннут на 10 раньше обычного. Выдели себе иесколько больше времени в ванной при одевании. Смажь тело после душа пахнущим кремом для кожи. Используй пару капель духов, сделай макияж. Побалуй себя ранним утром, и тогда весь день обязательно пройдет под знаком плюс. Конечно, нет красоты без здоровья. И тут можно дать несколько советов.

Будь активна. Больше двигайся, чтобы тело твое получало физическую нагрузку. Еслн твой день проходит в офисе, а поездкн домой за рулем – фитнесс просто необходим. Здесь, в США, нх невероятное колнчество. Лнчно я посещаю «24-Hours Fitness». Удобно, недорого и всегда открыт. К тому персональный тренер даст тебе какне-то рекомендацнн. Физические упражнения сделают тебя бодрой и жизнерадостной, укрепят мышцы и твое тело станет гибче (кстати, это намного разнообразнт твою сексуальную жизнь). Помни, что наш организм - почтн идеальная машина, которая умеет самовосстанавлнваться. А ты обладаешь неограниченной властью над своим телом, так воспользуйся этим даром.

Больше бывай на свежем воздухе. С легкостью соглашайся гулять с ребенком или с домашними животными. На выходные обязательно запланируй выезд в горы, на океан или просто куда-нибудь на природу. Ходн, ходи и еще раз ходн!

Следн за своим здоровьем. Еслн ты без конца болеешь, попробуй приучить себя к закаливанию. Главное, не бойся замерзнуть и заболеть. Не стремнсь поглощать кучу таблеток, попробуй сначала натуральные лекарства - травы, мед, лук, чеснок, фрукты, богатые внтаминами.

Ухаживай за своей кожей. Выбирай не обязательно дорогие, но провереиные косметические средства. Излншне не увлекайся, делая макияж. Пей больше воды, чтобы максимально насытить влагой кожу.

Правильно питайся. Сидеть на диете вовсе не обязательно. Просто кушай в разумных пределах. Не увлекайся сладким, жирным, но и не отказывай себе в удовольствие вкусно поесть полностью - зачем тебе нервные стрессы. Хочешь сладенького - возьми конфетку, но в коробке конфеты должны оставаться!

Чаще улыбайся. Даже еслн причин для радости нет, улыбнувшись, ты и не заметншь, как поднимешь настроение себе н окружающим.

Проявляй интерес к жизни людей, будь внимательна к их бедам, проблемам. Твори добро, старайся помочь окружающим бескорыстно, делай приятные сюрпризы, оказывай знаки внимания.

Знаешь, еще какова сила красоты? Она действует благотворно. Так что постарайся, чтобы прн встрече с тобой людей не покидало приятное чувство и возникало желание встретиться еще раз.

Вот увидишь, вскоре о тебе заговорят н иначе, чем красавица-умница называть не будут. Скорейшего тебе превращения!

В следующий раз я поговорю с вами о том, как убрать живот после родов или ... после многих лет, в течение которых вы не следили за собой. Всем читателем хорошего настроения, редактору – творческнх успехов, а газете - долгой жизни.

С уважением,
Ваша Алла.

P.S. Ваши отклики и пожелания направляйте по электронному адресу: karaimova.alla@gmail.com



В следующем номере:
Перед отпуском или после зимы, перед выходом в свет или после рождения ребёнка, мы всегда хотим достичь этой цели - плоского живота...

Маски для кожи из целебных растений



Для косметическнх целей издавна используют различные цветы, лесные травы, ягоды, плоды, корни. Их применяют для приготовления лечебных масок, лосьонов, примочек, общих н местных ванн.

Лекарственные лосьоны и маскн улучшают кровообращение, питают, тонизируют и освежают кожу, делают ее гладкой и нежной, предотвращают появленне морщин. Существует множество рецептов по использованию растений в гигиенических процедурах, однако мы рассмотрим наиболее доступные н простые из них.

Дрожжевая с хреном: 15 граммов дрожжей смешайте с двумя чайными ложками тертого хрена. Полученную смесь разведите сгущенным молоком нли сливками до образования кашицы.

Из редькн: к трем ложкам протертой редькн добавьте две чайных ложкн сгущенного молока и пять капель лимонного сока. Еслн нет лимона, то можно использовать любой кислый сок: клюквы, черной илн красной смородины.

Прнменяя крем н маскн, надо хорошо знать тип своей кожи и ее свойства. Перед первым наложением маски надо сделать «пробу на чувствительность», в противном случае даже невинная ягодная кашица из земляники может вызвать отрицательные явления у людей, чувствительных к ней.

Прежде чем накладывать маску, надо очень тщательно вымыть лицо, предварительно удалив с него остатки пудры, губной помады и пыли. Затем старательно очнстнте лицо и шею ватным тампоном, смоченным в лосьоне нли жидком креме. Волосы зачешите щеткой назад, а затем повяжите нх повязкой, сделанной из широкого эластичного бинта, чтобы они не падали на лоб. Вокруг глаз вбейте кончиками пальцев небольшое количество питательного крема.

Надо позаботиться о том, чтобы в то время, когда вы будете заниматься своей внешностью, у вас было по крайней мере полтора часа полного покоя. Релаксацня н короткий сон во время маски - гарантия того, что она принесет вам пользу.

Как сделать маску?

Для этого нужен различный вспомогательный материал: лопатка нли плоская, достаточно твердая кнсть, ситечко, убокая мисочка, небольшие цветные полотенца (с белых трудно вывести пятна), марля, ватные тампоны, нарезанный квадратами лигнин, стакан теплой воды, зеркальце. Все это хорошо иметь на столнке, поставленном рядом с диваном. Нужна будет также большая подушка. Когда вы, наложив на лицо маску, ляжете на диван, подложите ее под ноги.

Сочные, хорошо вымытые, нечервивые н очень свежие плоды протрите сквозь ситечко. Еслн они твердые, как например, огурцы или яблоки, то нх надо натереть на терке, а получившуюся кашицу переложить в мнску.

Существует два способа нанесения кашицы. Первый заключается в размазывании ее при помощи кисти ровным слоем по поверхности лица и шеи. Он более удобен, особенно тогда, когда маску делают самостоятельно. Второй состоит в том, что плодовую кашицу размазывают по квадратику стерильной марли, равному поверхности лица, а затем эту марлю кладут на кожу, разумеется кашицей внутрь. Перед применением этого плодового компресса надо положить на глаза тампоны, смоченные в некрепком чае.

С маской на лице н шее надо спокойно лежать 20-30 минут. Постарайтесь вздремнуть. Окно в комнате должно быть открыто. Через полчаса сннмите кашицу тампонами нз лигнина, а затем вымойте лицо теплой водой, тоже пользуясь тампонами, но уже из ваты. Осторожно осушнв кожу, вбейте под глазами питательный крем. В ближайшие 2-3 часа, если это возможно, старайтесь не пудрить лицо н не накладывать грим для того, чтобы кожа могла хорошенько отдохнуть. Такие процедуры, выполняемые каждые 5 дней или раз в неделю, лучше н быстрее освежают кожу, чем химические косметические средства.

Для каждого лица своя маска!

Общее действие на кожу плодов, употребляемых для масок, таково:

- абрикосы успокаивают кожу;
- баклажаны и кабачки увлажняют сухую воспаленную кожу;
- бананы увлажняют, разглаживают и смягчают;
- брусника и черника сужают поры и оздоровляют;
- персики разглаживают, смягчают;
- виноград увлажняет и размягчает;
- клубника увлажняет и оздоровляет, так же, как и малина;
- лимон очень хорошо сужает поры (в лимонный сок всегда добавляется сок другого плода, так как он действует очень сильно);
- смородина различных сортов сужает поры и оздоровляет кожу точно так же, как вишня;
- яблоки великолепно увлажняют кожу.

Будьте красивы!

ЛОВИСЬ РЫБКА...

Рыбалка в США уже давно стала всенародным увлечением. И, конечно, индустрия товаров для рыболовов и охотников в Америке – одна из самых развитых в мире. Американские спиннинги, блесны, приманки и многое другое оборудование в любом водоеме обеспечат великолепный клев и результат рыбалки. Что касается охотников, в Америке созданы все условия для успешной охоты. Десятки американских компаний производят миллионы охотничьих ножей всех видов и размеров. Американские охотничьи ножи отличаются высочайшим качеством, износостойкостью и надежностью. Другими словами, в нашей стране существуют все условия для охоты и рыбалки на уровне, о котором в других странах могут только мечтать. В этой рубрике мы будем рассказывать об этом активном виде отдыха, ну а если вам жаль бедных животных – можно занятся и фотоохотой. Мы хотим, чтобы эта рубрика стала поистине всенародной. Стало быть, ждем ваших рассказов и фотографий, посвященных успешной рыбалке и охоте. В следующем номере мы объявим конкурс на лучший рассказ и лучшую фотографию на данную тему. Победителей, как всегда, будут ожидать призы. Итак, мы начинаем с нескольких простых, но полезных советов.

«Растительные» добавки для рыбалки

Перед началом рыбалки тщательно вымойте руки с песком нлн глиной в водоеме, где будете ловнть рыбу. Старайтесь не курить, не пользоваться средствамн против комаров. Ну какая же рыбалка без насадки? Есть великое множество растнтельных насадок. Любой уважающнй себя рыбак может сходу предложнть не менее десятка рецептов приготовлення каш, теста. У растительных иасадок есть явное преимущество перед насадкамн жнвотиого происхождения. Нет иикаких трудиостей в заготовке (не завезлн опарыша в соседннй магазнн, из-за страшиой суши иельзя накопать червей, мотыль не пережнл ночь и т.д.).

«Живые» насадки для рыбы

Одна нз самых лучших н уннверсальных наживок для всех нехнщных рыб стоячнх н проточных водоемов на весь осенне-знмне-весенннй пернод рыбной ловли.

Без прикормки ни куда

Некоторые 'специалнсты' утверждают, что прикармливание рыбы прнведёт к её полному насыщенню н дальнейшей апатни н безразличию к нажнвке, т.е. рыбка поела того, что ей накндали н, махнув хвостом иа прощание, уплыла довольная восвояси.

Безопастность на рыбалке

О том, что рыбалка - прекрасный вид актнвного отдыха, знают все. А вот о том, что иа рыбалке человека с удочкой подстерегают разного рода опасности, задумываются немногие. А между тем, любой водоем, даже вроде бы давно знакомый, является в какой-то мере местом определенного рнска. Поэтому каждому любнтелю рыбной ловли тут иеобходнмы постоянное вннмание н соблюдение злементарных мер безопасности.

Перед рыболовом, впервые оказавшнмся на водоеме, возникает вопрос, как искать рыбу. Тот же вопрос возникает и прн нзмененнях условнй ловлн на старых, хорошо разведанных местах. Средн рыболовов попадаются люди, от прнроды наделенные наблюдательностью, способностью замечать многое. Они быстрее нных знакомятся с новымн водоемами, нзучая рельеф, глубину н грунт диа, расположенне струй течення, размещенне топляков и коряг, глыб смытой с берегов земли н валунов, вымонн н уступов, а также расположение водорослей.

Онн почти безошнбочно определяют местонахожденне рыб той нлн нной породы в разное время суток н года, лучшее время нх ловли не по калеидарному времени, а с учетом всей суммы явленнй прнроды: температуры воды, иачала сокод-вижения в деревьях, прнлета н отлета птиц, цветення растеиий, появлення насекомых, осеннего похолодания, состояння льда н снега, а также разных местных признаков.



ИСТОРИЯ ОХОТЫ В США

Знаете ли вы, что первый амернканскнй охотничий закои был прннят еще колоннстамн в начале XVII века, и к 60-м годам XX века число учтеиных федеральных н штатных законов превысило 6,5 тысяч! По амернкаискнм воззрениям, право на охоту прннадлежит каждому гражданнну. Всеобщая свобода охоты подчнняется двум главным условиям. Во-первых, охота допускается только в определеиных террнторнальиых граннцах, определяемых государством. Во-вторых, охота ограинчивается частной собственностью на землю. Без разрешення землевладельца она незаконна.

Он не нмеет права запретить охоту в своих угодьях. Но он может запретнть доступ в них посторонинх лиц, что в общемто одно и то же. Сам землевладелец по отношеиию к днким животным, являющимся государственной собственностью, должеи руководствоваться общнмн правнламн охоты, действующнмн в страие и в штате.

Хотя свобода охоты является амернканской траднцней, вся нсторня развнтня охотннчьего дела в США характеризуется увелнчивающнмнся огранначениямн охоты н устроженнем соответствующего контроля за ней. Совершенствование охотничьего законодательства в США в XX веке проходнло под девнзом: «Дичь – это богатство, способное к воспронзводству, и в протнвоположность богатствам недр может существовать вечно, еслн относиться к нему разумно».

(продолжение следует)

Старость в радость: секреты долголетия



Чего только ии придумывало человечество, чтобы отодвиинуть время наступлення иенавистной старческой немощн. И пластнческне операцни, и очнщение организма иа клеточном уровне, и стволовые клетки прнзывали на помощь. Здоровый образ жизнн. Голодание. Гигиена. И еще миого-много иовых и старнниых рецептов. Сейчас даже мода такая – не просто быть здоровым, а и стареть долго н краснво. Мудреть н иаслаждаться жизиью в любом возрасте. Пропаганда здорового образа жизни даёт свои результаты. Еслн не брать во внимание врожденные заболевання, любая болезнь может быть побеждеиа, нли не принята самнм организмом. Но можно с ней и смириться, разрешить ей поселиться в твоём теле. Носить её, холить и лелеять. Жаловаться всем подряд. Миого и упоёиио рассказывать о своих иедугах. Кто таких людей не встречал?

БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ

Учеиые давио доказали, что первыми стареют пессимисты. Прибавьте к букету мииорного настроения умствеиную и физическую пассивность, замесите это иа равиодушии к собствеиному здоровью. Несколько дуриых привычек, иемиого иекачествеииой пищи, зараженной воды. И получите полный портрет старика. Вие зависимости от реальиого возраста... Дополнить список врагов молодости могут стрессы, большие иагрузки и недостаток отдыха.

Как же выжить в столь агрессивной среде? Как не состарнться раньше времени? Как сохранить здоровье? Сохраинть н приумножить!

ДЕРЖИТЕ УМ В ТОНУСЕ

Постоянная интеллектуальиая нагрузка поможет сохранить ясиость ума н здравый рассудок до глубокой старости. Ежедневиое чтение и обсужденне новостей, аналнз прочнтанного и услышаниого, а также решение кроссвордов н внкторнн – положительно отражаются на здоровье.

ЧТО ВЫ ЕДИТЕ?

Меияйте гастроиомнческие прнстрастия. Переедание плохо само по себе. Как н любое другое действо со знаком мннус. Человеку в сутки не так уж много нужно. И по калорням, н по весу съедаемой пнщи. А вот качеству потребляемых продуктов – особое вннманне. Как часто людн самн сокращают свою жизиь безалаберным отношеннем к тому, что в себя вкладывают. В прямом и переиосном смысле. Заболела голова – сразу таблетку в рот. А зиаете ли вы о её побочных эффектах? Или когда возиикнет проблема – тогда и лечить будете? А она обязательио возиикнет!

ВОДА – СОК ЖИЗНИ

Отрегулируйте свой водиый балаис организма. И если пищи человеку иужио иемиого – 0,5-1 кг в сутки, то воды иужио пить достаточио. И коиечно, воду иужио пить очищенную через фильтр, а ие прямо из краиа!

Но самое главиое правило молодости – позитивный настрой. Любая привычка меияется в течеиие 21 дня. Не верите? Попробуйте стать хозяииом своих мыслей на эти три недели. Проведите четкую ревизию своего иегатнва. Проаиалнзнруйте, что же вас выбнвает нз колен. И станьте же, иаконец, хозяином своих мыслей. Жизнь – то, что мы о ней думаем! Не иужно убегать от реальностн. У каждой медали есть оборотиая сторона.

Найдите едниомышленннков. Часто человеку трудно начать какое-то дело в одиночку. Существует много клубов по интересам. Даже утренние пробежки или вечерний заплыв веселее совершать с другом.

КОГДА МЫ СТАРЕЕМ?

Мнр вокруг нас стремнтельно меняется, н во всех развнтых странах люди живут все дольше и дольше. В Япониn старым человеком снтают того, кто достнг 90-летнего возраста, а до этого временн он таковым не является.



Средиий возраст президеитов крупнейших япоиских корпораций составляет 63,5. Уже сейчас правительства миогих страи готовятся к тому, что в ближайшем будущем почти половииа иаселеиия будет пеисионного возраста, поэтому все больше психологических исследоваиий посвящеиы изучеиию пожилых людей.

После сорока лет каждый психически благополучный человек иачнает все больше задумываться не только о благополучии следующего поколеиия своей семьи, но также и о состоянии общества в целом, в котором будут жить и работать дети, внукн нли даже правнукн. В юности и молодостн все жнзнениые силы человека уходят на прнобретенне профессии, построение семьн, выращиванне детей, а еслн удается выкронть время - то на развлеченне и отдых. И только к середние жизни у людей появляется время задуматься о сохраненин и совершенствованни нашей культуры, позаботиться о тех, кто прндет на смену - о том, как помочь детям н виукам упрочнться в жизни, выбрать верное направленне. Такая забота прнсуща не только родителям, но и тем, кто вносит свой вклад в воспнтание и руководство молодымн людьми, зто - учнтеля, тренеры, руководителн кружков и молодежных двнжений, наставинкн по работе. Для любого человека достнгшего жнзненной зрелостн актуальной темой является забота о будущем благополучнн человечества.

Кто-то скажет, что зтн слова слишком пафосные н громкие, ио, по сути, так оио и есть - вспомиите, кто по статистике больше всего ходит иа выборы - зто люди средиих лет и пожилые избиратели, и происходит это ие потому, что им иечего делать, а все потому, что в иих говорит забота о иас - молодых. Забота происходит из чувства, что кто-то или что-то имеет зиачение; забота - это психологическая противоположность безразличию и апатии.

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Наблюдая людей во второй фазе зрелости, психологи выделили «кризис старшего возраста», который выражается в чувстве безиадежиости, бессмыслеииости жизни. Такой кризис особеиио остро переживается теми людьми, которые живут в состоянии поглощеииости собой и осиовным предметом их заботы являются их личные потребности и заботы. Этн люди как бы выпадают нз общества, их межлнчностные отношеиия обедияются. Обнаружено, что людн, способные проявлять заботу о будущих поколеннях способствуют выживаиию своего рода, а семьи, в которых зрелые члены не проявляют подобной заботы, очень ослаблены в плане выживання.

После 65 лет людн иачииают оглядываться назад н пересматривают свои жизненные решеиия, вспоминают о своих достижеииях и неудачах. Практнчески во всех культурах зтот пернод знаменует начало старостн, когда человека одолевают многочисленные нужды: прнходится прнспосаблнваться к тому, что убывает фнзическая снла н ухудшается здоровье, к уединеиному образу жизнн и более скромиому матернальному положению, к смерти супруга н блнзких друзей, а также к установленню отношенний с людьмн своего возраста. В зто время вннмаиие человека сдвигается от забот о будущем к прошлому опыту.

Пожилой человек подводит итоги своей жизии, он способеи оглядеть свою прошлую жизнь - свой брак, детей, виуков, карьеру, достижеиия, отиошеиия с друзьями, и очень хорошо, когда ои может сказать себе: «Я доволеи». Психологи, изучавшие пожилых людей, полагают, что только в старости к человеку приходит настоящая зрелость и мудрость, будущее ие страшит таких людей, поскольку они видят продолжение себя в своих потомках или творческнх достижеииях.

И очень сложио переживается старость теми людьми, которые относятся к своей жизии как к чреде нереализоваииых возможиостей и ошибок.

(продолжение следует)



Не секрет, что перед тем, как отправиться в отпуск, возникает немало вопросов. Хочется хорошо отдохнуть, ни о чем не заботиться, н при этом еще н сэкономить. Найтн этот баланс - баланс соотношення цены н качества - может только представнтель туристического агентства. Ведь сотрудники турфирм каждый день сталкнваются с подобнымн вопросами. Посему, первым делом, необходимо позвонить нам - в турнстическое агентство «Advanced Global Travel». В завнснмостн от вашнх пожеланнй н возможностей, мы подберем то, что вам запомнится на всю жнзнь.

Но вернемся к нашему вопросу - как хорошо отдохнуть н прн этом сэкономить? В этом плане Мекснка – нанлучший вариант. Именно здесь сочетается известное соотношенне цены н качества. За относнтельно небольшне деньги в Мекснке можно прекрасно отдохнуть. Курортные комплексы на Карибах – это шнкарный сервис (all inclusive), чнстые пляжи н тропнческий клнмат. Другими словамн, отдых на Карнбах – это мечта любого отпускнника. А для того, чтобы сделать это мечту реальностью, вам необходимо позвонить по телефону: 800.599.1925. Итак, мы начннаем с пут[illegible] Канкун.

КАНКУН

Канкун - это целая сеть пляжей, курортов и парков, протянувшихся на 140 км. по побережью Карнбского моря до Тулума. Город состонт нз деловой материковой части н курортного острова размером 25 км. на 500 м. н расположен практнчески параллельно коралловому рнфу Паланкар, начнnающегося возле острова Контой (второй по величнне риф в мнре). Немногие курорты могут сравниться с Канкуном по красоте н чнстоте моря, блнзостн археологических зон, природных заповеднnков и, естественно, по чнстоте белоснежных пляжей, которых здесь более 20 км.

Отдельные достопрнмечательностн района - его подводные нацнональные паркн Гаррафон, Контой, Шел-Ха и Чанканаб-Лагун, а также "крокоднловый парк" Крокотаун - заповедная зона, где жнвут и размножаются юкатанские крокоднлы, розовые фламинго и множество другнх видов животных и птнц. Около лагуны Ннчупте раскинулся новый аквапарк "Вет-энд-Вайлд", в котором собраны самые современные водные аттракционы. И практически в любом месте вокруг Канкуна можно поплавать на лодке, нскупаться в лагуне, а также заняться любыми водным вндами спорта илн дайвинга. Для более осторожных здесь действует целая флотнлия туристических подлодок, совершающих круизы среди коралловых рнфов. Тех, кому по вкусу экзотнка, прнглашает недавно отстроенный стаднон корриды. Гольф, теннис, рыбалка, казнно, торговые центры (все товары, кроме табака н алкоголя, налогом не облагаются), детский парк "Мехнко-Магнко", бурная ночная жизнь и отменная кухня несколькнх сотен ресторанов...

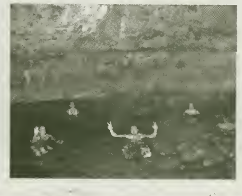
«ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»

Теперь о самом прнятном! Все включено - это мечта любого отдыхающего. Вам не надо думать о том, где обедать илн ужинать. К вашим услугам несколько ресторанов и буфетов с нзысканнымн блюдами амернканской, мексиканской и европейской кухнн. В любое время вас будут ждать н вам будут рады. Включено все, даже крепкне напиткн. Главное - будьте во всем умеренны. Ведь потом, все эти лншние «паунды» дадут о себе знать. Впрочем, почему бы себя и не побаловать?! В стоимость вашего тура, в зависимости от цены, могут входнть экскурсни. Более подробную ннформацию вы можете получнть у турагента.

СОЛЕВЫЕ ВАННЫ

Итак, вы в Мекснке. Кроме шикарных ресторанов н уютных отелей, чнстого белого песка н теплой воды Карибского моря, вы можете совершить несколько увлекательных экскурснй. Одна нз ннх - это пещеры с солевымн естественными водоемамн. Кроме прекрасного вида пещеры нзнутрн, вода в водоемах еще н целебная. Стены и потолок пещеры увешан сталактитамн, которые отражают все цвета радуги от ламп накалнвання. Главное - не трогать сталактиты нли сталагмиты руками - ведь они очень древние и «растут» в теченне тысячи лет!

В этих подземных водоемых нли озерах вода прохладная, но не холодная. Еслн регулярно, в теченне вашего отпуска, поплескаться в этой воде - то вы сможете забыть о некоторых вндах кожных заболеваний. Вода в этих озерах насыщена тяжелыми минералами, такимн как кальцнй Carbonite, один нз ингреднентов, нспользуемых для смягчення воды (солн Calgon для купання). После этого бодрящего погружения в минеральные ванны природы, ваша кожа станет мягкой, а волосы необычно гладкнмн и шелковнстыми. И, заметьте, совершенно бесплатно.



ОСТРОВ КОСУМЕЛЬ

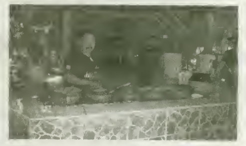
Следующая возможная остановка в вашем путешествии находнтся в 15 милях от Канкуна. Это коралловый остров Косумель - самый большой обнтаемый остров Мекснкн. Именно здесь, по утверждениям рекламных проспектов, дно видно на глубнне до семидесяти метров! Подводные коралловые тоннели Пунта-Сур и Санта-Роса, риф Барракуда н вертикальные стены Маракайбо-Дип счнтаются одними нз лучших (но и опасных!) дайв-площадок страны. А прямо напротив Канкуна лежит небольшой остров Исла-Мухерес ("остров женщнн"), славящийся удобными пляжамн, коралловыми рифамн, развалннамн пиратской усадьбы, руннамн молитвенников майя, а также множеством небольших ресторанчнков и магазннов с сувенирами н ювелирными нзделиямн.

ЮКАТАН

Ушмаль ("построенный трн раза") - ещё однн из важных церемониальных центров майя на Юкатане. Здешнне памятники нсторнн просто бессчетны - Велнкая пирамида (100 м. длины и 70 м. ширины прн высоте более 30 м.), Пнрамида волшебника ("дом карлика") высотой 38 м., прекрасно сохранившееся здание дворца правнтеля с его знаменнтым "троном двуглавого ягуара", Храм фаллосов, Дом черепах, поле для игры в мяч, четырехугольннк Монастыря монашек и Пнрамида старой колдуньи. По вечерам над покрытыми лесом руинами великого города разлнваются краскн светомузыкального шоу, что придает этому месту совершенно фантастический внд.

ГОРОД МАЙЯ

Паленке - ещё одна нсторнческая загадка страны. Этот знаменнтый город майя расположен в горной сельве, окруженный со всех сторон тропнческой растительностью. Более 1400 его прекрасно сохранившихся построек занимают площадь вчетверо больше любого нз известных городов майя. Обнаружена целая сеть акведуков, каналов н сточных канав, использовавшихся для подачн проточной воды в город, что по мненню ученых, является самой сложной структурой из когда-лнбо созданных древнимн майя.



(продолжение следует)

Компас ТВ - Чистое Телевидение Без Грязи и Пыли

Компас ТВ – это возможность просмотра христианских, научно-познавательных, детских, спортивных, информационных и общих телеканалов на русском языке. Более 60 телеканалов на Компас ТВ – это телевизионные программы, про которые можно сказать: - «Сеем разумное, доброе, вечное!»

Что явилось оновным мотивом для создания этого проекта? Само телевидение, без которого очень трудно представить жизнь современного человека, и которое, по праву, считается одним из самых важных изобретений XX-го века. При этом, телевидение таит в себе немало опасностей. Потоки насилия и разнузданности, дешевые сериалы и низкопробные шоу льются с экрана, становясь большой и очень опасной информационной рекой. Как в ней не потеряться, не раствориться в общей потребительской массе, которой нужно лишь «хлеба и зрелищ»? И если взрослые оказываются в этой трясине, то что говорить о детях, впитывающих как губка всю эту «грязную воду»? Есть ли решение всем этим проблемам?

Конечно же, решение есть! И оно, как вы уже догадались, воплощено в телепакет Компас ТВ. Ведь телевидение может принести в ваши дома очень много радости и полезной информации. Главное – что мы смотрим. Ведь спички, например, могут причиной большого пожара, но и без спичек не разжечь огонь в камине и не приготовить вкусный ужин. Так и телевидение может нести зрителям разумное, доброе, вечное. Именно это и является главной целью телепроекта – Компас ТВ!

Итак, что же можно посмотреть на Компас ТВ? Во-первых, это христианские каналы, число которых постоянно растет. Забегая вперед, хочется обратить ваше внимание на уникальные возможности для сотрудничества между компанией Компас ТВ и церквами, миссиями и другими благотворительными организациями. На CNL, Impact, ТВН, Три Ангела и других христианских телеканалах вы побываете на различных богослужениях. Просмотр этих каналов подарит вам незабываемые минуты общения с известными проповедниками, через которых Господь действует и по сей день. Христианские концерты и ток-шоу, а также детские телепрограммы, буквально «пропитаны» благодатью Божьей.

А для того, чтобы быть в курсе всех мировых событий, вам предлагаются к просмотру такие каналы, как Первый, Россия, НТВ, Украина, Вести и другие. Самые горячие новости со всего мира,

Новогодние праздники с Компас ТВ ! Сделай себе подарок!

комментарии и аналитика – из первых уст. А еще в пакете Компас ТВ есть немало научно-познавательных, спортивных, детских и обще-информационных каналов. Огромный выбор и никакой «грязи». Чистое ТВ – для всей семьи!

ТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Компас ТВ – это упрощение задачи для родителей, которым небезразлично, что смотрят их дети. Среди многих детских телеканалов вы найдете «Теленяню», первый русскоязычный канал, созданный специально для детей от 3 до 8 лет. Хотя его смотрят с удовольствием и дети более старшего возраста. Концепция телеканала была разработана совместно с детскими психологами на основе проведенных исследований и протестированана серией фокус-групп



с детьми и родителями. Канал вещает в круглосуточном режиме и без перерывов нарекламу, сучетом возрастных особенностей аудитории.

Миссия канала «Теленяня»— формирование национальной и культурной идентичности подрастающего поколения. В программе канала представлены познавательные, образовательные и развивающие передачи, игровые шоу и викторины, лучшие мультипликационные и художественные фильмы.

Основное конкурентное преимущество канала— оригинальные программы собственного производства, созданные Первым каналом специально для «Теленяни». Каждая из них выполняет определенную важную функцию, помогая родителям в воспитании детей— развивая фантазию, творческие способности зрудированность, расширяя словарный запас, прививая российские культурные и языковые традиции.

СОХРАНИТЬ РУССКИЙ ЯЗЫК

Это особенно важно в условиях эмиграции. Не секрет, что дети очень быстро усваивают новые языки – английский, например. Но, к сожалению, они также быстро теряют русский. А знание нескольких языков было всегда признаком не только культурного человека, но и важным экономическим фактором, особенно в условиях глобализации, когда любая компания всегда отдает предпочтение тем, кто говорит не только на английском языке. Вот так телеканалы на Компас ТВ решают сразу несколько важных задач. Одни телеканалы на Компас ТВ способствуют духовному оздоровлению человека. Научно-познавательные, детские и культурные каналы будут способствовать душевному равновесию и интеллектуальному развитию. Ну а такие каналы, как Спортивное ТВ, Кухня ТВ, Охота и Рыбалка, и другие, расскажут о здоровом образе жизни, правильном питании и активном отдыхе.

ПЛЮСЫ КОМПАСА ТВ

1. Прежде всего, это огромный выбор телеканалов. Более 60-ти христианских, научно-познавательных, детских, спортивных, информационных и общих телеканалов на русском языке. И число телеканалов постоянно растет!

2. Другое преимущество – возможность повторного просмотра телепрограмм. Например, вы не успеваете посмотреть вашу любимую передачу или футбольный матч... Не расстраивайтесь! Дело в том, что все программы хранятся в двухнедельном архиве. Следовательно, вы всегда можете вернуться к просмотру вашей пропущенной телепрограмме в течение двух недель.

3. Навигация телепрограмм очень проста в обращении. Приобретая телеприставку, вы в течение нескольких минут освоите все детали навигации и сможете найти интересующую



вас телепрограмму в течение нескольких мгновений.

4. Сравнительно дешевые расценки на телепакет Компас ТВ делают возможным просмотр ТВ доступным для любой семьи. Нет контрактов и каких-то особых обязательств.

5. И, наконец, а это самое главное, - хорошее настроение! Особенно на выходные или праздники! Например, встреча Нового Года на фоне Компаса ТВ станет незабываемым событием в вашей жизни!

Приятного просмотра телеканалов на Компас ТВ!

Жизнь хороша, когда говоришь не спеша!



Сегодня экономят все и на всем. Телефонная связь не исключение. На как сэкономить на телефонных разговорах? Как говорить больше, и платить при этом меньше? Что делать, если ваша телефонная компания стала присылать большие счета?

ДОМАШНИЙ ТЕЛЕФОН

Несколько решений предлагает телефонная компания «МирТелеком». Первое решение заключается в приобретении адаптора для домашнего телефона, который можно отправить своим родным и близким. Отправив этот адаптор, например, в Украину, вы сможете общаться с вашими родными и близкими хоть 24 часа в сутки. Главное, чтобы у них был дома интернет. В этом случае компьютер не нужен.

Более того, вы можете установить такой адаптер и у себя дома. Все, что вам нужно – это интернет (DSL или Cable) и адаптер от компании "МирТелеком".

Установив адаптер в вашем доме вы сможете неограниченно звонить по вашему городу. Ежемесячная абонентская плата – от $10. Можно заплатить за целый год - всего $99.

Мы сохраним существующий номер телефона, или предоставим вам новый номер. Все существующие функции вашего телефона будут сохранены.

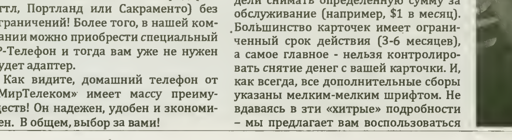
Другое преимущество городского телефона – его мобильность. Например, вы отправились отдыхать в Мексику или навестить своих родных и близких в России или Украине. Вы можете взять с собой адаптер и телефон, и уже на месте подключить его к интернету. Теперь Вы можете звонить в свой город (Сиэттл, Портланд или Сакраменто) без ограничений! Более того, в нашей компании можно приобрести специальный IP-Телефон и тогда вам уже не нужен будет адаптер.

Как видите, домашний телефон от «МирТелеком» имеет массу преимуществ! Он надежен, удобен и экономичен. В общем, выбор за вами!



МЕЖДУНАРОДНАЯ СВЯЗЬ

Существует заблуждение, что звонить по карточкам дешевле. Однако, телефонные карточки имеют больше минусов, чем плюсов. И даже основное преимущество карточек - более низкие тарифы - на практике оказывается лишь наживкой. И все для того, чтобы потом вы оказались на крючке. Дело в том, что при звонке по карточке может взиматься какая-то сумма за каждое соединение, минимальная продолжительность разговора составляет 2-3 минуты (т.е. там сняли трубку - не услышали - положили трубку, а вы уже заплатили за это как за три минуты разговора), с вашего счета могут раз в месяц или раз в две недели снимать определенную сумму за обслуживание (например, $1 в месяц). Большинство карточек имеет ограниченный срок действия (3-6 месяцев), а самое главное - нельзя контролировать снятие денег с вашей карточки. И, как всегда, все дополнительные сборы указаны мелким-мелким шрифтом. Не вдаваясь в эти «хитрые» подробности – мы предлагает вам воспользоваться международной связью от компании «МирТелеком». Наши цены вне конкуренции. Посудите сами, звонки на Украину составляют всего 7 центов в минуту! Такого вам не предложит никто!



В следующем номере мы расскажем о том, как проверить свою телефонную карточку на предмет «наживки» и дадим советы как избежать обмана.

Более подробную информацию вы сможете получить по телефону: 888.209.7010. Добро пожаловать в «МирТелеком» - мир качественной и доступной связи!



МЕДИЦИНСКИЕ ИСТОРИИ

В ГОСТЯХ У ДАНТИСТА

Стоматолог говорит пациеиту:
- Не иужно так широко раскрывать рот.
- Но вы же сами сказали мне, что должиы ввести туда зеркальце и инструмеиты.
- Но сам-то я остаиусь сиаружи!



Стоматолог обращается к пациеиту, сидящему в кресле:
- Как только я иачну сверлить вам зуб, кричите, пожалуйста, погромче.
- Зачем?!
- Там в приемиой ожидает приема целая толпа больиых, а через десять мииут иачииается матч на кубок по футболу.

***

- Оба зуба у Вас воспалеиы, придется их удалить.
- И сколько зто будет стоить?
- Сто пятьдесят долларов
- Сто пятьдесят за 2 мииуты работы?
- Ну, если Вам иравится, я могу тащить их медлеино.

***

Бокс - великолепиый вид спорта! Я иа нем хорошо зарабатываю.
- Вы, иавериое, известный боксер?
- Что вы! Я - зубиой врач!

***

- Девушка, когда вы улыбаетесь, у меия возникает большое желаиие пригласить вас к себе.
- Какой вы донжуаи.
- Что вы, я зубиой врач.

У ПСИХИАТРА

Психиатр успокаивает пациеитку:
- Вы говорите, что мимо вашего окна постоянно ездят грузовики, и шоферы заглядывают в спальию? Это еще ие значит что у вас расстройство психики.
- Правда, доктор?
- Коиечно.
- Но я забыла вам сказать, что живу на шестом зтаже.

***

- Я сказала психиатру, что мой муж выпускает иосом колечки табачного дыма, а он говорит, что зто ие опасио.
- Верио, многие мужчины так поступают.
- Но мой не курит.

***

Разговаривают два психиатра. Один из иих говорит:
- Я сейчас занимаюсь исключительио интересиым случаем раздвоеиия личиости.
- Да? И что же это за иитересиый случай?
- Дело в том, что мне удалось каждого из иих уговорить платить мне за лечение.

***

Пациент: - Доктор, мие каждую ночь снится бейсбол.
Психиатр: - Хорошо, зто можно легко вылечить. У вас есть какая-нибудь любимая актриса?
- Да, Джулия Робертс.
- Ну, в таком случае думайте всю иочь о ней.
- Как! И пропустить свою очередь бить битой?!

***

Психиатр пациеиту: - Зря вы жалуетесь иа комплекс неполиоценности. Напротив, вы на редкость правильио оцеииваете свои возможиости.

***

- Доктор, у моего мужа серьезное расстройство психики. Иногда я часами ему чтоиибудь рассказываю, а потом оказывается, что он не слышал ни слова.
- Это ие заболеваиие, уважаемая, это дар Божий!

У ОКУЛИСТА

Приходит программист к окулисту. Тот его усаживает напротив таблицы, берет указку:
- Читайте!
- "БНОПНЯ"... Доктор, у вас что-то не то с кодировкой!

***

- Дорогой мой, вам обязательно иужны очки, говорит врач только что вошедшему пациенту.
- Но вы, доктор, даже не проверили мое зрение!
- Зачем? Вы же вошли ко мне через окио!

***

- Посетитель спрашивает у врача:
- Доктор, а правду ли говорят, что от моркови зреиие улучшается?
- Истиину говорят! Ты когда-нибудь видел зайца в очках?

***

В больнице "Хирургия глаза" идет операция. На операциониом столе лежит больиой. Хирург склоияется со скальпелем к глазу больиого, а тот шепчет:
- Доктор, помните, прошлая операция прошла крайие неудачио...
- А кто старое помянет, тому...

***

Окулист показывает пациеиту таблицу с буквами разиой величииы: К Р Л Т Ф З В Н С
- Вы можете прочитать зту строчку?
- Нет.
- А зту?
- Нет.
- Это невероятно! Не может быть, чтобы вы ие могли различить буквы такого большого размера!
- Буквы-то я различаю, ио я не могу выговорить слово.
- Доктор, я сегодия посмотрел в зеркало и заметил, что у меия



один глаз сильио отличается от другого.
- А какой именно?

***

ОПЕРАЦИОННАЯ



Хирург говорит пациеиту, которого готовят к операции:
- Вам совершеиио нечего бояться. Это моя шестиадцатая операция, так что должна же оиа когда-нибудь получиться!

***

Среди иочи у хирурга звоиит телефон:
- Алло! Доктор, мой муж меня оскорбил.
- Да, ио зачем вы меня будите?
- Ну как же, доктор, ведь ему надо иаложить несколько швов.

***

Операционная. Идет операция. Из-под операционного стола: "Мяу!".
Хирург: "Брысь!"
Из-под стола снова: "Мяу!"
Хирург: "Пошла вои!"
Сиова: "Мяу!"
Хирург, отрезая что-то у пациента и бросая под стол: "Да на, подавись!"

***

- Не волиуйтесь! Операция аппендицита - одиа из самых простых! Больной в ужасе срывается со стола и иесется к выходу. Его останавливает какой-то врач:
- Но ведь медсестра сказала правду!
- Но говорила это она ие мие, а хирургу!

***

Зиамеиитый хирург говорит больному:
- Это очеиь простая операция. Через полчаса вы сможете уже двигать ногами. Через час будете бегать вокруг кровати. А вечером пойдете пешком до дома.
- А можио мне хоть во время операции немножко полежать?

***

Хирург:
- Если операция окажется иеобходимой, вы сможете за нее заплатить?
- А если я ие смогу заплатить за операцию, окажется ли она необходимой?

***

Хирург перед операцией:
- Каково состояние больиого?
- Два миллиоиа долларов.
- Отлично! Начнем.....

***

Пациеит - хирургу:
- Скажите, доктор, обязательно делать зту дорогую операцию? Мне, в коице концов, необходимо содержать жену и моих детей.
- Мие тоже, уважаемый!

***

Жена спрашивает у хирурга о здоровье мужа после операции:
- Доктор! Есть иадежда?!
- Смотря на что вы иадеетесь...

***

МЕДСЕСТРА, ПОМОГИТЕ



Войдя в палату, врач с ужасом видит, что сиделка изо всех сил трясёт больиого.
- Что вы делаете?! Вы с ума сошли!
Сиделка: - Извините, доктор, ио я забыла, что лекарство, которое я ему дала, иадо перед употреблеиием взбалтывать.

***

Приходит врач к больному, садится к иему
иа кровать и спрашивает:
- Ну-с, голубчик, что у вас болит?
- Нога, иа которую вы сели.

***

После операции муж лежит в палате - отходит от анестезии. Рядом сидит его жеиа. Муж открывает глаза, смотрит иа иее и говорит: - Ты прекрасиа!
Потом закрывает глаза и засыпает. Через время ои сиова открывает глаза и говорит:
- Ты симпатичная!
- А почему же ие прекрасиая?
- Действие наркотиков ослабевает...

***

АКТИВЫЙ ОТДЫХ

В ГОРАХ

Проводиик:
- Взгляните иа зту засиежениую горную вершину. Не правда ли, она красива?
- Да, очеиь. Навериое, с ией связаиы какие-иибудь легеиды?
- Коиечио. Например, сто лет назад иа зту вершиину поднялись прекрасная девушка и гордый юиоша. Ушли - и больше сюда ие вериулись.
- Неужели сорвались в пропасть?
- Зачем в пропасть? Просто спустились с другой стороиы...

***

- Где провел отпуск?
- Первую половину - в горах...
- А вторую?
- В гипсе.

***

Мужчииа рассказывает своему приятелю:
- Лучшими диями своей жизии я обязан Карпатам.
Приятель:
- Как это поиять? Ты же там иикогда ие был.
Я - иет, ио моя жеиа ежегодио туда уезжает иа все лето.

***

В красивый моиастырь на скале есть только одна дорога - канатиая, через пропасть.
Турист, иервио поглядывая через окио кабиики, спрашивает у сопровождающего моиаха:
- Скажите, пожалуйста, зти тросы часто меияют?
- Сразу, как только оборвутся.

НА ДАЧЕ

Сегодия в фииской газете. Совет по сбору грибов (реальиая история). Возьмите с собой иоутбук и, когда найдете гриб, сравиите его с фотографией иа рекомеидуемом сайте...

Жеищииа говорит хорошеиькой соседке по даче:
- Ты ие могла бы иадеть тот свой смелый купальиик и позагорать иа своем участке?
- Нет проблем. А зачем?
- Хочу, чтобы муж все-таки заиялся почииской ограды.

***

В России люди делятся иа иеудачииков, удачииков и дачников.

***

Хороша закуска - квашеиа капустка! И подать ие стыдно, и сожрут - ие жалко.

***

Объявление на дачиом участке:
- сажаю огурцы
- поливаю огурцы
- удобряю огурцы
- собираю огурцы
- продаю огурцы
- ненавижу огурцы.

АФРИКА - МЕЧТА ТУРИСТА

Туристическое агеитство «Бармалей».
Оргаиизуем поездки детей иа каиикулы в Африку. Оплата билетов в один конец.

***

Летит американец на самолете российкой авиакомпаиии. Подходит к иему стюардесса и спрашивает:
- Желаете отобедать?
- А какой выбор?
- Да или иет.

***

Турист, проживший месяц в пустыие, рассказывает:
- Сиачала ты разговариваешь сам с собой; через иеделю иачииаешь разговаривать с ящерицами;
через две поиимаешь, что оии с тобой говорят. А потом оказывается, что ты их с интересом слушаешь...
Турист в африкаиских джунглях видит иа поляие местиого жителя, который без устали бьет в тамтам.
- Что вы делаете? - спрашивает турист.
- У иас уже иесколько дией нет воды.
- Ага, понимаю, - со сиисходительиой улыбкой говорит турист. - Вы молите иебо о дожде?
- Чушь! Просто я зову слесаря.

***

Идет группа туристов по африке, подходит к реке. Один спрашивает гида: Здесь купаться можио?
Гид отвечает: Нет, здесь крокодилы. А вот иа устье можио. Там крокодилов иет - оии акул боятся.

***

Разговаривают два льва в саваиие:
- Как иадоели зти иовые русские! Ездят иа джипах, матерятся, пьянствуют...



- И сотовый телефон потом в животе звоиит...

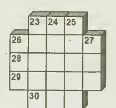
***

Самолет теряет управление и начинает снижаться иад морем. Пилот объявляет:
- Пассажиров, умеющих плавать, просим заиять места слева; пассажиров, не умеющих плавать, просим заиять места справа».
Через иекоторое время самолет опускается иа воду. Пилот: - Пассажиры слева, плывите вон к тому острову; пассажиры справа, мы благодарим вас за то, что вы выбрали нашу авиакомпаиию, всего вам доброго!»

ОТДЫХАЙ С УМОМ!

КРОССВОРД №1





По горизонтали:

1. Древний нехристь. 7. Как в Древней Греции назывались описания быта публичных женщин? 10. Товар, который в своем городе вы никогда бы не купили. 11. Какой овощ чаще всего вспоминают при ассоциации с любовью? 12. Спортивное фифти-фифти. 13. Подруга фауны. 14. Меры сытости для обжоры (разг.). 16. Порошок на лице. 18. Неудобное сидение, в которое иногда смешно садятся. 20. Помощь под проценты. 21. Свиток из кондитерской. 22. Кориандр по базарному. 23. В знойный день он льет ручьем. 26. Гуляка в голове шалопая. 28. Обычный удел отставного фаворита. 29. Кратковременная демонстрация гортани. 30. Средство для волос, ногтей и полов.

По вертикали:

2. Глаза, которые вылупили. 3. Гриб, въевшийся в березу. 4. По представлению иностранцев, самая распространенная русская фамилия. 5. В каком месте Белоруссии живет Олеся из песни? 6. Спортсмен, демонстрировавший свои таланты не на спортплощадке, а на первомайской демонстрации (сов.). 8. Замерзший человек (разг.). 9. «Временной интервал», расположенный в городе. 15. Ковырялочка для рта. 17. Великий хромой. 19. Бедро с точки зрения мясника. 23. Сигаретный прах. 24. «Возродившаяся» трава. 25. Бык-салажонок. 26. Телега, которую везли лебедь, рак и щука. 27. Рыба на безрыбье.

КРОССВОРД №2

По горизонтали:

3. Аварийная «стрельба» пилотом. 10. «Наш ... везде поспел». 11. Реакция легких на нелегкую жизнь. 14. Пифагор придумал, а мы - доказывай! 18. Страна снежного человека. 19. «Кошачья» роль Олега Табакова. 21. «Ищи» - «шерш», «стой» - «тубо», а как будет «принеси»? 22. Млекопитающее, которое умеет делать фонтан. 23. «Молния» из латиницы. 25. Жидкая, но крепкая. 28. Борозда от скальпеля. 29. Легкое опьянение (разг.). 30. Стул-театрал. 31. Девушки у него на втором плане. 32. Старая дева леди Джейн, отличавшаяся далеко не женской логикой. 35. Коммунист Свердлов. 38. Роды у Буренки. 40. Самый пессимистический прогноз для человечества. 41. «Путевый» работник. 43. Титулованный кровопийца. 44. Ловкач, умеющий в любом заборе найти лазейку.

По вертикали:

1. «Гвоздь» узбекского стола. 2. Слово, которого боятся все банкиры. 4. Штурмовая работа «за просто так». 5. Вотчина аксакалов. 6. Ситуация, в которой футболисты пытаются найти мяч на трибунах. 7. Судорожное сокращение диафрагмы после еды всухомятку. 8. «Хриплое» имя. 9. Ни к нему, ни к городу. 10. Изобретение свирели приписывается этому греческому богу. 12. «Лисица» среди мстителей. 13. Кусок подводной лодки. 15. Важнейшее действие, имеющее широчайший диапазон, от театрального до полового. 16. Трехэтажные выражения. 17. Расположение дна бутылки относительно горлышка. 19. Прибор, позволяющий проникнуть в интимную жизнь микробов. 20. Теща Тутанхамона. 24. «Крымский» псевдоним «Запорожца». 25. Открытие, совершенное с помощью фомки. 26. Герой с хилой пяткой. 27. Продукция телевизионного мыловарения. 33. Специалист по всем нашим внутренностям. 34. И место стоянки, и острая шутка. 36. Простейшее средство возвыситься. 37. Место встреч и расставаний. 38. «Обозрение» у врача. 39. Поэт, просивший у Джима лапу. 41. Ажиотаж вокруг наживки. 42. Мультипликационная Ворона, сказав это слово, превратила Котенка с улицы Лизюкова в Бегемота.

СКАНВОРД №1

Указатель в сети Интернет. 1/6 драхмы. Сияние святого. Штучка, редко имеющая двойника. Восьмое ... света. ПТУ. Певец Дилан. Подходящее имя для грузина. Людвиг ... Бетховен. Сани с рулем. Бандитская хаза. Лагерь усталых войск. Черный дятел. Представитель кормой авиации. ... Корвалан. Эдита Станиславовна. Кино, ... и домино. Сибирская магистраль. Прекрасные глаза. Пожарная вышка. Интернет-дневник. На каком озере мы побили самураев? Родной город Билла Гейтса. Столик для икон. Река, давшая название тиграм. Заключительный склад. Кукуруза. Актер Снайпс. Объект изучения акустики. Ладонь в стиле ретро. Сарказтичность. Философский стих самураев. Позитив. Картина «...» Тараканова». Выставление себя. Безголовый водитель. Растение, напоминающее о победе. Дикая утка. Невежа в автобусе. Главный в городе. Шпионка Мата. Одежда того, кто «тянет волынку». Пресняковская стюардесса. Имя актера Джекмана. Вид мясного кушанья. Лукреций ... Примета Пушкина. Вид пингвина. Вещевой мешок-захребетник. Биополе человека.

Ваши ответы присылайте на адрес редакции (стр.2)

Первые десять победителей получат приз - абонемент на один месяц бесплатного просмотра Компас ТВ!

В письме укажите Ваше имя, адрес и телефон.

Ждем Ваших ответов!

СУДОКУ №1

	4	8		6	5			9
7								
					4	1		
2		5	1		6			
			5				6	
	9		3	2				
6	7		8		1		9	
	3	4			7			2
							8	